

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SENAM TAHUN 2017 DI SD NEGERI WARENG BUTUH
KABUPATEN PURWOREJO
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Amirul Yahya

NIM 15604227018

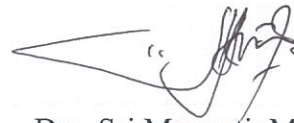
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” yang disusun oleh Amirul Yahya, NIM. 15604227018 yang telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2017

Dosen Pembimbing



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

NIP. 19590607 1987 032 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2017

Yang menyatakan,



Amirul Yahya

NIM 15604227018

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SENAM TAHUN 2017 DI SD NEGERI WARENG BUTUH
KABUPATEN PURWOREJO
JAWA TENGAH**



Disusun Oleh

Amirul Yahya
NIM 15604227018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal 28 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama / Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dra. Sri Mawarti, M.Pd
Ketua Penguji/ Pembimbing

8/8 2017

Aris Fajar Pambudi, M.Or.
Sekretaris

7/8.2017

A.Erlina Listyarini, M.Pd.
Penguji

4/8 2017

Yogyakarta, Agustus 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 8

MOTTO

1. Dimana kita bertempat harus bermanfaat (Amirul Yahya)
2. Menjadi guru yang menginspirasi dan memiliki akhlaq yang diteladani
(Nasihat Ibu)
3. Janganlah putus asa dalam melakukan tugas, lakukan dengan ikhlas.
(Amirul Hajar Amrullah)
4. Janganlah takut salah, karena dari kesalahan itu kamu akan mendapatkan pengalaman yang sangat berharga. (Amirul Lutfi Zulfikar)

PERSEMBAHAN

Bersama rasa syukurku kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tuaku Bapak Bambang Pariyadi dan Ibu Erwati Aji yang dengan segenap jiwa raga selalu mencintai, menyayangi, mendoakan, dan menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tidak akan bisa tergantikan. Jazakumullah Khoiron Katsiron Wa Jazakumullah Akhsanal jaza'.
2. Istriku Maria Sutionah dan anak-anakku tercinta Reyvalino Naufal Hibatullah dan Salmayra Khansa Azzahra, karena kalianlah hidup ini indah.
3. Adikku Amirul Hajar Amrullah dan Amirul Lutfi Zulfikar terima kasih kalian selalu mendoakan kakakmu agar cepat-cepat menyelesaikan skripsi ini.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER
SENAM TAHUN 2017 DI SD NEGERI WARENG BUTUH
KABUPATEN PURWOREJO
JAWA TENGAH**

Oleh

AMIRUL YAHYA
NIM 15604227018

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih banyak siswa yang mengalami kelelahan pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif . Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah, terdiri oleh 11 siswa putra dan 10 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI umur 6-9 tahun dan umur 10-12 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang di persentasekan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 6-9 yang berjumlah 11 siswa tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Hasil untuk umur 10-12 tahun yang berjumlah 10 siswa, sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali.

Kata Kunci : *kesegaran jasmani , senam, ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT yang telah menganugerahkan taufik, hidayah, dan pertolongan-Nya, sehingga skripsi dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah “ ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Dr. Subagyo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PGSD Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas.
5. Dra. Sri Mawarti, M.Pd., selaku Penasihat Akademik dan juga Pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, nasihat dorongan dan pengarahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh siswa peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

7. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Teman-teman PKS PGSD Penjas, terima kasih atas kebersamaan kalian selama ini.
9. Bapak dan Ibu saya yang selalu mendoakan dan mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharap kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Purworejo, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
2. Hakikat Senam	17
3. Hakikat Ekstrakurikuler	21
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	22
5. Profil Ekstrakurikuler Senam SD Negeri Wareng	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	27
BAB III. METODE PENELITIAN	29

A. Desain Penelitian	29
B. Lokasi Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	46
1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Peserta Senam	46
2. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Per Komponen Fisik	50
a. Lari 30 Meter Putera umur 6-9 tahun.....	50
b. Lari 30 Meter Puteri umur 6-9 tahun.....	53
c. Gantung Siku Tekuk Putera umur 6-9 tahun.....	54
d. Gantung Siku Tekuk Puteriumur 6-9 tahun.....	56
e. Baring Duduk Puteraumur 6-9 tahun.....	58
f. Baring DudukPuteri umur 6-9 tahun.....	60
g. Loncat Tegak Puteraumur 6-9 tahun.....	62
h. Loncat Tegak Puteriumur 6-9 tahun.....	64
i. Lari 600 Meter Puteraumur 6-9 tahun.....	66
j. Lari 600 Meter Puteri umur 6-9 tahun.....	66
k. Lari 30 Meter Putera umur 10-12 tahun.....	68
l. Lari 30 Meter Puteri umur 10-12 tahun.....	70
m. Gantung Siku Tekuk Putera umur 10-12 tahun.....	72
n. Gantung Siku Tekuk Puteriumur 10-12 tahun.....	74
o. Baring Duduk Puteraumur 10-12 tahun.....	76
p. Baring DudukPuteri umur 10-12 tahun.....	78
q. Loncat Tegak Puteraumur 10-12 tahun.....	80
r. Loncat Tegak Puteriumur 10-12 tahun.....	82
s. Lari 600 Meter Puteraumur 10-12 tahun.....	84
t. Lari 600 Meter Puteri umur 10-12 tahun.....	86
C. Pembahasan	88
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	91
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi Hasil Penelitian	92
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	92
D. Saran-saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putera.....	42
Tabel 2. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun puteri.....	42
Tabel 3. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putera dan puteri.....	43
Tabel 4. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putera.....	43
Tabel 5. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun puteri.....	43
Tabel 6. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putera dan puter.....	43
Table 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam usia 6-9 tahun.....	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam usia 10-12 tahun.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 30 Meter (Sprint) Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 6-9 tahun.....	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 30 Meter (Sprint) Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 6-9 tahun	53
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 6-9 tahun	55
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 6-9 tahun	57
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk	

Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 6-9 tahun	59
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 6-9 tahun	61
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 6-9 tahun	63
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 6-9 tahun	65
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 600 Meter	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 6-9 tahun	67
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 600 Meter	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 6-9 tahun.....	69
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 40 Meter (Sprint)	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 10-12 tahun.....	71
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 30 Meter (Sprint)	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 10-12 tahun	73
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 10-12 tahun	75
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Komponen Gantung Siku Tekuk	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 10-12 tahun	77
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 10-12 tahun	79
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Komponen Baring Duduk	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 10-12 tahun	81
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 10-12 tahun	83
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Komponen Loncat Tegak	
Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 10-12 tahun	85

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 600 Meter

Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera umur 10-12 tahun87

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Komponen Lari 600 Meter

Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri umur 10-12 tahun.....89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo.....	50
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo.....	52
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo.....	54
Gambar 4. Histogram Komponen Lari 40 Meter Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera	57
Gambar 5. Histogram Komponen Lari 40 Meter Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri.....	59
Gambar 6. Histogram Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera.....	61
Gambar 7. Histogram Komponen Gantung Siku Tekuk Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri.....	63
Gambar 8. Histogram Komponen Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera.....	65
Gambar 9. Histogram Komponen Baring Duduk Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri.....	67
Gambar 10. Histogram Komponen Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera.....	69
Gambar 11. Histogram Komponen Loncat Tegak Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri.....	71
Gambar 12. Histogram Komponen Lari 600 Meter Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera.....	73
Gambar 13. Histogram Komponen Lari 600 Meter Peserta Ekstrakurikuler	

Senam Puteri.....	75
Gambar 22. Siswa diberikan pengarahannya tatacara pelaksanaan tes TKJI.....	104
Gambar 23. Siswa melakukan tes TKJI lari sprint 30 meter dan 40 meter.....	104
Gambar 24. Siswa melakukan tes TKJI baring duduk 30 detik.....	105
Gambar 25. Siswa melakukan tes TKJI loncat tegak.....	105

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar permohonan Ijin Penelitian	98
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Wareng	99
Lampiran 3. Surat Keterangan Pengujian Ban Meter	100
Lampiran 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 6-9 Tahun Putera dan Puteri.....	101
Lampiran 5. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun Putera dan Puteri.....	102
Lampiran 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 6-9 Tahun dan 10-12 Tahun Putera dan Puteri.....	103
Lampiran 7. Daftar nama dan umur peserta ekstrakurikuler senam.....	104
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam.....	105
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan hidup manusia yang semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan zaman. Ini ditandai dengan tingginya kesadaran masyarakat kita untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal, dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing secara global. Untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan suatu disiplin ilmu yang mengembangkan aspek fisik maupun intelektual, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran pokok yang diberikan di sekolah-sekolah dari tingkat dasar sampai menengah. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani serta rohani. Orientasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral yang selaras, serasi dan seimbang.

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah maupun jenjang pendidikan tinggi. Setiap anak yang duduk di jenjang pendidikan dasar atau di Sekolah Dasar, akan menerima berbagai macam pelajaran. Mata pelajaran yang diberikan dalam rangkaian

sistem pendidikan di Indonesia disusun untuk menyiapkan generasi yang memiliki mental yang kuat, fisik yang sehat maupun nilai spiritual yang tinggi. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berperan sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk langsung terlibat dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu salah satu tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berperan dalam memberikan pengetahuan kepada anak didiknya tentang pentingnya melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga. Sehingga tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tercapai. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan siswa dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan akan mampu belajar secara produktif, lebih semangat serta dapat berprestasi.

Berdasarkan pengalaman mengajar peneliti, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar diajarkan dalam satu minggu hanya 1 kali pertemuan, untuk itu pelajaran jasmani yang diberikan di sekolah masih kurang. Kenyataan lain dilapangan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan biasanya hanya sekedar mengajar sehingga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa kurang tercapai atau bisa dikatakan kurang. Untuk itulah sekolah perlu menambah jam diluar jam intrakurikuler yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai dengan bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga.

Pentingnya keadaan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler hendaknya didasari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga

dapat dideteksi sejak dini apabila pemain mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain dalam perlombaan. Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi aktifitas kerja maupun belajar.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SD Negeri Wareng mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah sepakbola, pencak silat, dan senam lantai. Senam lantai adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang menjadi unggulan yang ada di SD Negeri Wareng yang dilakukan 1 kali dalam seminggu, yaitu pada hari sabtu yang dimulai pukul 15:30-17:30 WIB. Ekstrakurikuler dilatih oleh guru PJOK SD Negeri Wareng. Dengan adanya 1 kali latihan maka kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam lantai masih kurang, hal ini terlihat pada saat siswa melakukan gerakan-gerakan senam lantai pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung masih mengalami kelelahan yang menyebabkan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam gerakan senam.

Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh pelatih dan siswa. Semua siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kesegaran jasmani dilaksanakan. Pelatih hendaknya selalu mengontrol kesegaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kesegaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kesegaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 (enam)

bulan. Hasil tes kebugaran jasmani dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kebugaran jasmani mereka.

Namun pada kenyataannya pelatih ekstrakurikuler senam lantai di SD Negeri Wareng belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler senam lantai, hal itu dikarenakan pelatih ekstrakurikuler senam dalam proses kuliah mengambil sarjana, sehingga kurang memperhatikan dan memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi ekstrakurikuler senam. Dengan melihat kondisi siswa ekstrakurikuler senam lantai yang berbeda kemampuan senamnya, tentunya akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda pula. Kegiatan ekstrakurikuler senam lantai sudah cukup ideal untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi saat latihan siswa lebih banyak difokuskan pada latihan kelentukan saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik masih kurang. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti perlombaan.

Berawal dari masalah tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler senam lantai di SD Negeri Wareng. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat melakukan gerakan-gerakan yang bagus selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Adapun untuk mengungkapkan permasalahan ini penulis memilih tempat di SD Negeri Wareng pada ekstrakurikuler senam. Alasan penentuan objek penelitian di SD Negeri Wareng, dikarenakan ekstrakurikuler SD Negeri Wareng baru dilaksanakan pada tahun pelajaran

2014/2015 bahkan ekstrakurikuler senam lantai ini satu-satunya yang ada di Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Siswa mudah lelah apabila diajak beraktifitas.
2. Pelatih kurang memahami pentingnya kesegaran jasmani dalam menunjang prestasi ekstrakurikuler senam.
3. Belum diketahui Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang di hadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan topik permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: Seberapa besar Tingkat Kesegaran

Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

A. Bagi Pelatih

- a. Memberikan informasi kepada pelatih ekstrakurikuler senam tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

B. Bagi Siswa

- a. Siswa dapat mengetahui dan memahami arti pentingnya kesegaran jasmani.
- b. Dapat mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani.
- c. Memberikan acuan agar lebih giat berlatih.

2. Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi:

- a. Guru sebagai salah satu masukan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga senam untuk memaksimalkan pencapaian tujuan olahraga senam itu sendiri.

- b. Sekolah sebagai sebuah ide atau gagasan yang dapat memberikan wadah dan pengembangan pendidikan khususnya di bidang olahraga. Sehingga lembaga dapat memberikan dukungan terhadap pembinaan dan pengembangan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *physical fitness*. Secara harafiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Seseorang dapat dikatakan mampu (*fit*) dalam melakukan tugas apabila seorang dapat melakukannya secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dapat segera pulih kembali seperti sedia kala. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya (Depdikbud, 1997:4). Kesegaran jasmani adalah seseorang yang dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi kesegaran jasmani di sini termasuk orang itu sehat, baik jasmaninya maupun rohaninya (Depdiknas, 2000). Mochamad Sajoto (1988: 43) menyatakan bahwa “Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktunya serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang dimaksud kesegaran adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Arma Abdoelah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Menurut Sumarjo yang dikutip Yunita Hendrawati (2008: 8) kesegaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi secara efisien dan optimal. Efisien dan optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas reaksi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dan aktivitas reaksi. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk

menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang lain (Thamrin Husni 2005: 32).

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih yang dikutip Andini Dwi Intani (2009) bahwa kesegaran jasmani terdiri atas komponen-komponen antara lain ketahanan (power), keseimbangan (balance), kecepatan(speed), dan kelentukan (fleksibility). Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seorang adalah :

- 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit.
- 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka lama.
- 3) Daya tahan pernafasan dan jantung.
- 4) Kekuatan otot, dalam arti kecepatan penggunaan tenaga.
- 5) Kelentukan, kemampuan jangkauan areal gerak.
- 6) Kecepatan, urutan gerak yang sama dalam waktu singkat.

Menurut Depdikbud (1997: 4) komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

- 1) Daya tahan (*endurance*)
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*)
- 3) Kecepatan (*speed*)
- 4) Kelincahan (*agility*)
- 5) Kelenturan (*flexibility*)

6) Keseimbangan (*blance*) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 45-46), apabila ingin mengetahui atau mengukur kesegaran jasmani seseorang, dapat dilihat dari empat komponen yaitu : Kesegaran Kardio Vaskuler, Kesegaran Kekuatan Otot, Kesegaran Keseimbangan Berat Badan dan Kesegaran Kelentukan. Dari komponen-komponen itu dapat dikaji sebagai berikut:

1) Kesegaran Kardiovaskuler

Kesegaran kardiovaskuler adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kesegaran seperti ini disebut kesegaran aerobik.

2) Kesegaran Kekuatan Otot

Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat membentuk bentuk tubuh menjadi lebih baik.

3) Kesegaran Keseimbangan Badan

Kesegaran keseimbangan badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.

4) Kesegaran Kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendon disekitar persendian untuk melakukan gerak seluas-luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas

gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktifitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stress
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Hidup lebih sehat dan segar
- b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- c) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- e) Mengurangi stress
- f) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa SD menurut Rusli Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan

ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak dibutuhkan oleh anak untuk kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktifitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Disamping hal tersebut, kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit. Keadaan untuk tetap sehat dibutuhkan anak untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan.

Kesegaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berpikir, namun kesegaran jasmani dapat menjadi lancarnya suplai berbagai kebutuhan bahan tumbuhnya organ-organ otak. Maka dengan pertumbuhan otak yang sehat akan tercipta pula kemungkinan-kemungkinan untuk lahirnya kemampuan berpikir yang cemerlang.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis

kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Kadir Ateng, 1992: 68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

2. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Kata senam berasal dari kata Yunani yaitu *gymnastik* (*gymnos* yang berarti telanjang dan *gymnazien* yang berarti berlatih tanpa memakai busana). “ senam atau gymnastik merupakan suatu sistem yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh”, Sayuti Sahara (2004:1,4).

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga

Mengembangkan kualitas-kualitas seperti keberanian, ketepatan dan kesiapsiagaan, mengembangkan kebiasaan kebiasaan

membuat keputusan yang cepat dan tepat. Mengembangkan pemahaman mengenai simetri, kontinuitas, koordinasi, keseimbangan dan penentu waktu, selain itu manfaat yang diperoleh adalah kegembiraan dan kesenangan yang muncul dari keterlibatan mereka dalam kegiatan itu.

Menurut Peter H. Werner yang dikutip oleh Agus Mahendra (2001: 3), “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”.

Senam lantai merupakan gerakan senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai atau beralaskan matras. Menurut Agus Mahendra (2001: 133), “senam lantai merupakan suatu bentuk latihan tubuh terutama dilantai, umumnya ditandai gerakan gerakan berjenis tumbling dan akrobatik”. Tumbling gerakan yang bercirikan cepat dan meledak, sementara akrobatik bercirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

“Senam lantai sering disebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan senam lantai tidak menggunakan alat, hanya matras atau area yang berukuran 12x12 meter yang diberi karpet tebal” Akros Abidin (2000:76).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut diatas dapat dinyatakan atau dirangkum senam merupakan suatu bentuk latihan

tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja yang disusun secara sistematis dan dalam gerakan mencakup atau mengandung unsur kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan keterampilan yang dilaksanakan secara berirama. Sedangkan senam lantai adalah suatu bentuk latihan tubuh yang umumnya gerakan-gerakan atau bentuk latihannya yang dilakukan secara cepat, meledak dan banyak memanfaatkan kelentukan serta keseimbangan yang dilakukan di atas lantai beralaskan matras.

b. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2001:12) terdiri dari dua bagian yaitu:

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Melalui kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, pakuernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

Dengan demikian, senam bermanfaat secara fisik maupun mental. Manfaat senam secara fisik dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, serta keseimbangan,

sedangkan manfaat senam secara mental dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa untuk berfikir kreatif mengenai pemecahan masalah gerak.

c. Ciri-ciri Senam

Beberapa ciri senam, terutama senam lantai. Berikut ini adalah ciri-ciri gerakan senam menurut Agus Mahendra (2001: 14) :

- 1) Apik, rapi, pasti, dan anggun.
- 2) Gerakannya ritmis dan harmonis.
- 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik, dan kemampuan motorik yang kaya.
- 4) Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan.
- 5) Menggunakan kegiatan yang menantang anak untuk berjuang melawan dirinya sendiri.
- 6) Menggunakan gerakan-gerakan yang ekspresif

d. Bentuk-bentuk Latihan Senam

Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forword roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, *splits*, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*hand stand*), meroda (*rad slag atau cart wheel*) dan lain sebagainya. Berdasarkan materi yang ada yang ada dalam senam lantai (*floor exercise*), keterampilan tersebut di atas terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis (di tempat) meliputi :

kayang, sikap lilin, splits, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi : guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan sebagainya (Muhajir, 2004: 133).

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur) yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut M. Yudha dalam Edi Budimulyanto (2015: 8), Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif. Menurut pendapat Iwan D. dalam Yandhi Hidayat (2010: 13)

menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra sehingga peran olahraga di sisi antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan social yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dalam menghadapi tugas sehari-hari, hal tersebut erat kaitannya dengan pembinaan mental.

Sama halnya dengan pendapat Soebroto dalam Yandhi Hidayat (2010: 13) bahwa olahraga itu kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Soebroto menyatakan bahwa olahraga dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari.

Berdasarkan keterangan di atas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi menjadi dua, yaitu kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, tiga, sedangkan kelas tinggi terdiri dari kelas empat, lima dan enam (Supandi, 1992: 4). Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak,

berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Sebagai guru sekolah dasar, guru perlu mengetahui dan memahami karakteristik anak usia sekolah dasar agar dapat menetapkan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter anak didik sehingga proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sesuai dengan perkembangan anak. Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih (2007: 33) menyatakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki ciri dan karakteristik berbeda-beda. Adapun perbedaan tersebut dapat dilihat dari segi perkembangan fisik, perkembangan intelektual, perkembangan moral dan perkembangan.

Menurut Sukintaka (1992:42) karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani, perkembangan psikologis, sosial dan motorik adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan jasmani

- 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- 2) Daya tahan berkembang.
- 3) Pertumbuhan tetap.
- 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 5) Sikap tubuh yang tiak baik mungkin diperlihatkan.

- 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- 7) Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dulu dari pada anak putra.
- 8) Gigi tetap mulai tumbuh .
- 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

b. Perkembangan Psikologis

- 1) Perhatian terhadap bentuk, berkembang, dan akan berkembangnya masalah hasil atau keuntungan.
- 2) Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya.
- 3) Sifat berkhayal masih ada dan menyukai suara berirama dan gerak.
- 4) Senang meniru yang sesuai dengan idamannya.
- 5) Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.
- 6) Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa .
- 7) Aktivitas yang menyenangkan bertambah.
- 8) Sangat menyenangi kegiatan kompetitif.

c. Perkembangan Sosial

- 1) Mudah terangsang, tapi juga mudah terluka karena kritik.
- 2) Suatu saat suka membual.

d. Perkembangan Motorik

- 1) Belajar rileks bila merasa lelah.
- 2) Belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi.
- 3) Dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik.
- 4) Mengatasi kekurangan sebaik mungkin.
- 5) Berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin.
- 6) Memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar.
- 7) Mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kekuatan otot.

5. Profil Ekstrakurikuler Senam SD Negeri Wareng

Visi misi dan Tujuan SD Negeri Wareng tahun 2017 yaitu mewujudkan peserta didik yang cerdas, berprestasi dan mampu bersaing dibidang akademik maupun olahraga. SD Negeri Wareng merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng masih berjalan dengan baik, dikarenakan siswa yang mengikuti cukup banyak, namun dalam penyediaan sarana dan prasarannya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses ekstrakurikuler belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan jumlah matras belum sesuai dengan jumlah peserta didik, namun keterbatasan matras tersebut tidak mengganggu kegiatan ekstrakurikuler senam karena mendapat penjaminan dari UPT Dikpora Butuh. Kegiatan ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng dilaksanakan satu kali dalam seminggu, yaitu pada hari sabtu dilaksanakan selama 2

jam, yaitu jam 15.30 hingga 17.30. SD Negeri Wareng memiliki satu 1 aula senam, 3 matras. Ektrakurikuler SD Negeri Wareng memiliki prestasi yang didapatkan para peserta yaitu mendapat juara 1 POPDA tingkat Kabupaten Purworejo untuk Perempuan tahun 2015 dan 2016 dan juara 2 tingkat Kabupaten Purworejo untuk Laki-laki tahun 2015.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berfikir. Penelitian yang releva dengan penelitian ini di antaranya:

1. LiestiuFaroh Jatminingtyas 2013 dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Gambarsari-Kemangkon-Purbalingga”. Populasi Penelitian adalah 40 Siswa yang terdiri dari 15 putra dan 25 putri. Instrument yang digunakan yaitu menggunakan penelitian populasi dimana sampe yang digunakan seluruh siswa kelas V yang berjumlah 40 siswa. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas V adalah kategori sedang 7,5% (3 siswa), untuk kategori kurang 17,5% (11 siswa), untuk kategori kurang sekali 65 % (26 siswa). Jadi untuk kebugaran jasmani siswa kelas V frekuensi yang tertinggi adalah kategori kurang sekali yaitu 65%.
2. Edy Budimulyanto 2015 dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti Ektrakurikuler Futsal di SD

Muhammadiyah Sape Yogyakarta”. Populasi yang digunakan adalah 36 anak. Hasil Tingkat kesegaran Jasmani yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Sape yang berkategori baik 2 anak (5,56%), sedang 19 anak (52,78%), kurang 14 anak (38,89%) dan kurang sekali 1 anak (2,78%).

C. Kerangka Berfikir

Melalui ekstrakurikuler di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan latihan yang teratur.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Berkaitan dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh siswa, maka sudah selayaknya apabila siswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan mengkonsumsi makan yang bergizi dan

melakukan aktivitas olahraga. Salah satu cara menjaga kesehatan fisiknya, siswa harus menjaga tingkat kesegaran tubuhnya setiap hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan pendidikan dalam kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan pengukuran kesegaran jasmani secara teratur.

Faktor yang kedua adalah makanan sehat. Makanan yang sehat memiliki beberapa kriteria antara lain; makana bergizi dan berserat, makanan yang harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan serabut. Selain itu makan yang sehat harus bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya serta minum minuman sehat.

Setiap atlet senam harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet senam juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun perlombaan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini berkenaan dengan sebuah metode yaitu suatu cara yang berkenaan dengan bagaimana data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian tersebut dapat diperoleh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang bertujuan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu tes dan pengukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani dan subjeknya adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam kelompok umur 6 – 9 tahun dan 10-12 tahun. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kesegaran jasmani adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional tahun 2010.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sawit yang terletak di desa Wareng, Butuh, Purworejo. Lapangan ini dekat dengan SD Negeri Wareng, selain itu penelitian ini juga dilaksanakan di lingkungan SD Negeri Wareng seperti halaman sekolah dan lapangan voli. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2016 pukul 15.00-17.30 WIB.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional Variabel dalam penelitian ini kemampuan peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang lainnya. Kemampuan kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam tersebut diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 30/40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

D. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng yang berjumlah 21 peserta terdiri dari 11 peserta laki-laki dan 10 peserta perempuan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan

hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Penelitian tes ini dikarenakan tes ini telah baku dan lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrument yang berlaku di seluruh Indonesia, karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu:

- a. Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai reabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.791 dan untuk putri 0,715.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reabilitas: Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0,911 dan untuk putri 0,942.
- c. Rangkaian tes untuk anak umur 6-9 tahun mempunyai nilai validitasnya: Untuk putra validitastasnya sebesar 0.894 dan untuk putri 0,338.
- d. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai

validitas: Untuk putra validitasnya sebesar 0.884 dan untuk putri 0,897.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian Tes kesegaran jasmani seperti tersebut di atas, penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI sehingga harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus putus. Adapun rangkaian tes TKJI untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun yang terdiri atas 5 item tes dengan urutan sebagai berikut :

- a. Lari 30 meter untuk putera dan puteri umur 6-9 tahun dan lari 40 meter untuk putera dan puteri umur 10-12 tahun.

- 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

- 2) Alat dan fasilitas.

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter untuk umur 6-9 tahun dan 40 meter untuk umur 10-12 tahun, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- b) Stopwatch.
- c) Bendera Start.
- d) Tiang pancang.
- e) Peluit.
- f) Nomor dada.
- g) Serbuk kapur.
- h) Formulir.

- i) Alat tulis.
- 3) Petugas tes.
 - a) Juru keberangkatan.
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan.
 - a) Sikap Permulaan.

Peserta berdiri di belakang garis *start*.
 - b) Gerakan
 - i. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - ii. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 dan 40 meter.
- 5) Lari masih bisa diulang, apabila:
 - a) Pelari mencuri *start*;
 - b) Pelari tidak melewati garis *finish*;
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
- 6) Pengukur waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*.
- b. Tes gantung siku tekuk untuk putera.
 - 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai rata dan bersih
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi.
- c) Stopwatch.
- d) Serbuk kapur.
- e) Alat tulis.

3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

5) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

1) Pencatat hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
- c) Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

c. Gantung siku tekuk untuk puteri

6) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

7) Alat dan fasilitas

- f) Lantai rata dan bersih
- g) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta. Palang pegangan terbuat dari besi.
- h) Stopwatch.
- i) Serbuk kapur.
- j) Alat tulis.

8) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

9) Pelaksanaan

c) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

d) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

10) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

d. Baring duduk 30 detik untuk putera dan puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis
- d) Alas/tikar/matras jika diperlukan

3) Petugas tes

- a) Pengamat waktu.
- b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

- i. Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang-seling diletakkan dibelakang kepala.
- ii. Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

- i. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- ii. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatat hasil

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

e. Loncat Tegak untuk putera dan puteri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

2) Alat dan fasilitas

- a) Papan berskala cm, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- b) Serbuk kapur.
- c) Alat penghapusan papan tulis.
- d) Alat tulis.

3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan
 - i. Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
 - ii. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan

yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan paada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b) Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- ii. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

5) Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- b) Ketiga selisih raihan dicatat.

f. Lari 600 meter untuk putra dan untuk putri

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

2) Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari untuk putra 600 meter, untuk putri 600 meter.
- b) Stopwatch.
- c) Bendera *start*.
- d) Peluit.
- e) Tiang pancang.

f) Alat tulis.

3) Petugas tes

a) Petugas keberangkatan.

b) Pengukur waktu.

c) Pencatat hasil.

d) Pembantu umum.

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

i. Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

b) Gerakan

i. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari.

ii. Pada aba-aba “Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

5) Pencatatan hasil

a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter untuk putera dan puteri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu siswa dikumpulkan terlebih dahulu, disiapkan dan diberikan pengarahan jalannya tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan peserta ekstrakurikuler senam SD Negeri Wareng. Siswa mendapat arahan jalannya tes TKJI umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun.

- a. Tes lari sprint 30 meter dan 40 meter dari selatan ke utara di lapangan Sawit.
- b. Tes gantung siku tekuk putera dan puteri di lapangan voli SD Negeri Wareng menggunakan tiang.
- c. Tes baring duduk 30 detik putera dan 30 detik puteri di lapangan Sawit, siswa berpasangan dan bergantian menghitung.
- d. Tes vertical jump, dilakukan di dalam kelas siswa dibagi 2 kelompok untuk melakukan vertical jump. Siswa melakukan sebanyak 3 kali dan diambil raihan tertingginya.
- e. Tes lari 600 meter putra dan puteri, lintasan lari dibuat persegi empat dengan semua sisi panjangnya 50 meter, jadi keliling 4 sisi tersebut panjangnya 200 meter, siswa melakukan lari sebanyak 3 kali.

Setelah semua item tes TKJI dilaksanakan semua siswa dikumpulkan diberikan penutup dan ucapan terima kasih telah melaksanakan tes TKJI umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun.

3. Analisis Data

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Data yang terkumpul dari hasil pengumpulan data, kemudian segera dikonversikan ke dalam tabel kategori tes kesegaran jasmani Indonesia untuk kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Tabel 1. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putra

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TUBUH	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-5,5"	40" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	sd- 2.39"	5
4	5,6"-6,1"	22"-39"	13-16	30-37	2.40"- 3.00"	4
3	6,2"-6,9"	9"-21"	7-12	22-29	3.01"- 3.45"	3
2	7,0"-8,6"	3"-8"	2-6	13-21	3.46"- 4.48"	2
1	8,7-dst	0-2"	0-1	12 dst	4.49"-dst	1

Tabel 2. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun putri

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TUBUH	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-5,8"	33" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	sd-2.53"	5
4	5,9"-6,6"	18"-32"	11-14	29-37	2.54"-3.23"	4
3	6,7"-7,8"	9"-17"	4-10	22-28	3.24"- 3.39"	3
2	7,9"-9,2"	3"-8"	2-3	13-21	4.0"- 5.03"	2
1	9,3-dst	0-2"	0-1	12 dst	5.04"-dst	1

Tabel 3. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk untuk anak umur 6-9 tahun putra dan putri

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Tabel 4. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-6,3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	sd-2.19"	5
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2.20"-2.30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2.31"-2.45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2.46"-3.44"	2
1	8,9-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"-dst	1

Tabel 5. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	sd-2.32"	5
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2.33"-2.54"	4
3	7,4"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2.55"-3.28"	3
2	8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3.29"-4.22"	2
1	9,7-dst	0-1"	0-1	20 dst	4.23"-dst	1

Tabel 6. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Adapun teknik penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = N = Jumlah Responden

Frekuensi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, Waktu Penelitian dan Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang berjumlah 21 responden terdiri dari 11 peserta laki-laki dan 10 peserta perempuan.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

4. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworjo Jawa Tengah. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu per satu oleh testee.

B. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

1. Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing-masing indikator dari tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari kecepatan (lari 30/40 meter), gantung siku tekuk, baring duduk 30, loncat tegak (tinggi raihan, lompatan I, lompatan II dan lompatan III, dan lari 600 meter. Berikut akan dideskripsikan secara keseluruhan maupun deskripsi berdasarkan masing-masing variabel penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo dibagi ke dalam 2 kategori yaitu usia 6-9 tahun dan usia 10-12 tahun . Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali berdasarkan kategori norma tes kesegaran jasmani putra dan putri menurut usia.

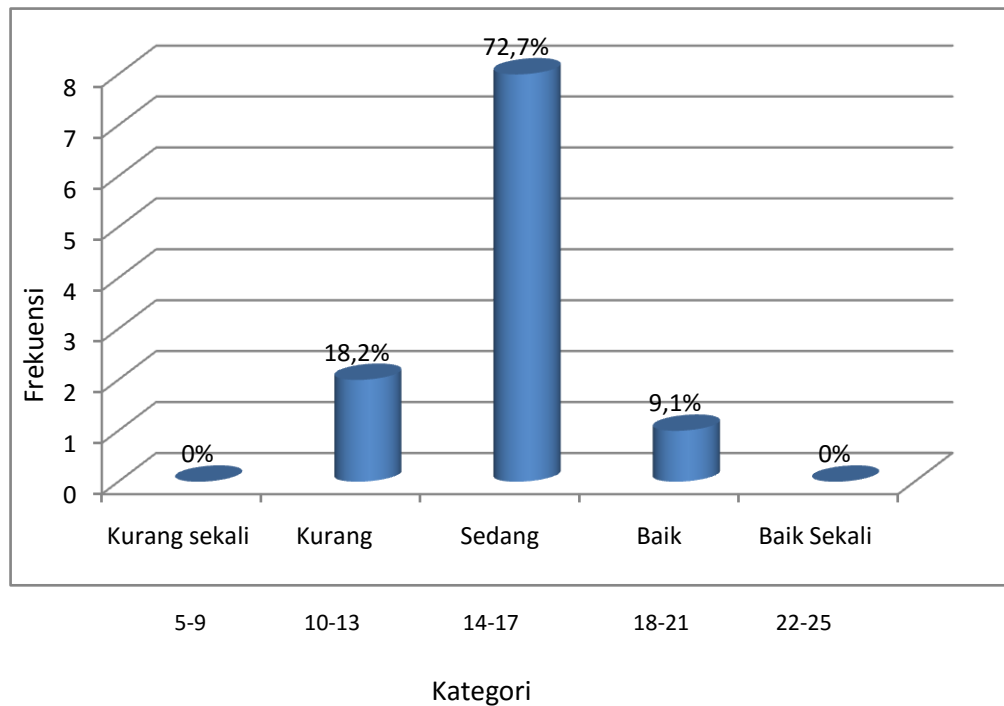
Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0 %
2	18-21	Baik	1	9,1%
3	14-17	Sedang	8	72,7 %
4	10-13	Kurang	2	18,2%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			11	100 %

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu 8 siswa (72,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara

keseluruhan berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



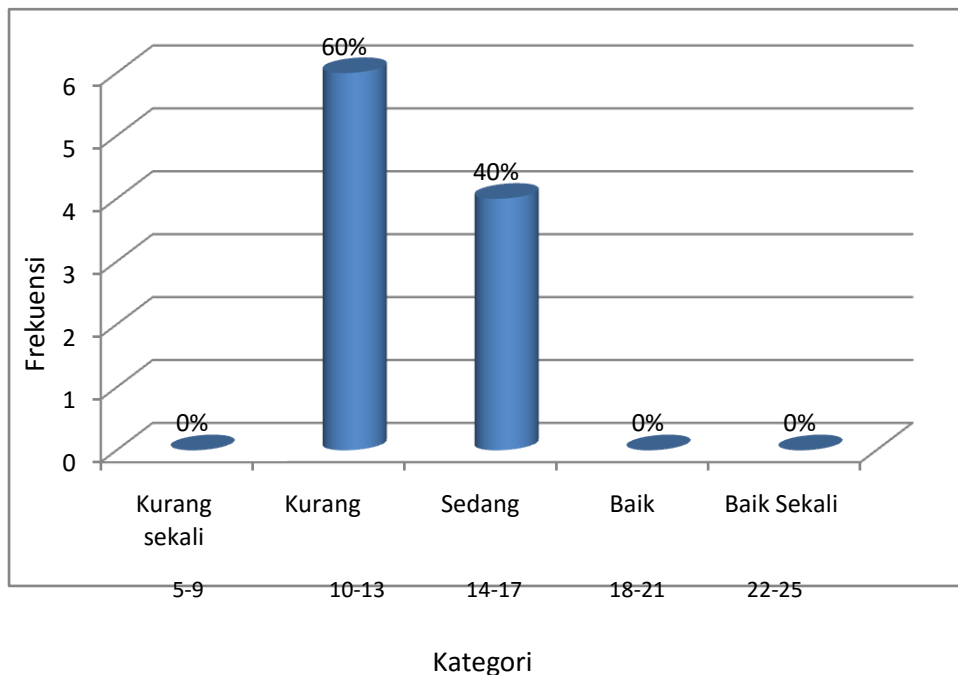
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0 %
2	18-21	Baik	0	0 %
3	14-17	Sedang	4	40,0 %
4	10-13	Kurang	6	60,0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			10	100 %

Dari tabel di atas diperoleh tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang , dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10-13 yaitu 6 siswa (60,0%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Umur 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Per Komponen Peserta Ekstrakurikuler Senam Tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Berikut akan dideskripsikan data mengenai masing-masing komponen kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo:

a. Kecepatan Lari 30 Meter Putera Usia 6-9

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dengan menempuh jarak 30 meter dalam satuan detik, pengambilan waktu dua angka dibelakang koma (*stop watch digital*), berguna tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan, karena merupakan unsur dalam tingkat kesegaran jasmani.

Kecepatan lari 30 meter putra merupakan salah satu bagian dari tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo. Selanjutnya data hasil penelitian dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan nilai Mean dan standar deviasi.

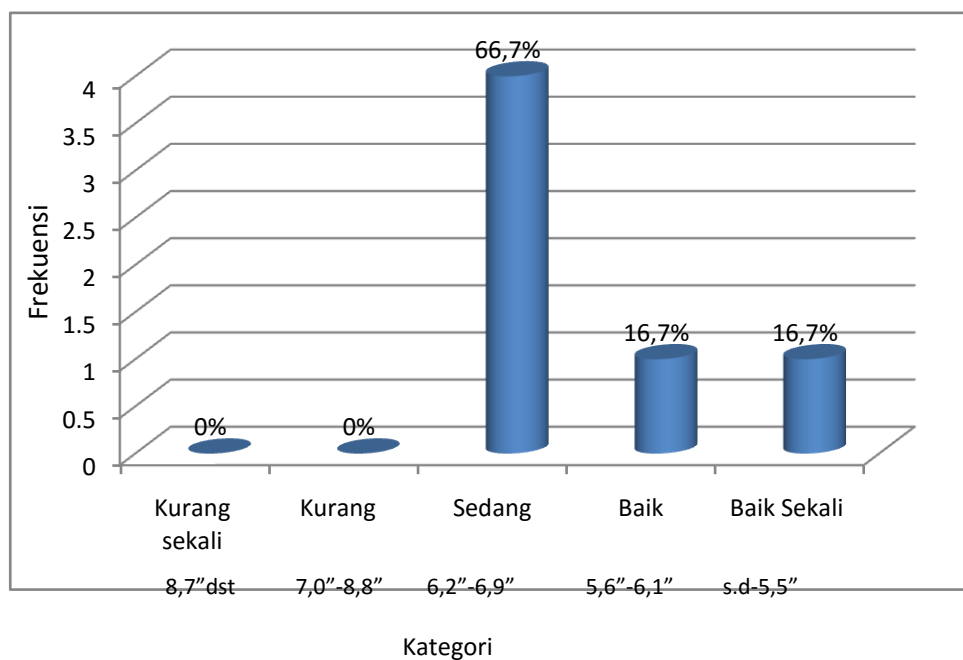
Berikut merupakan distribusi frekuensi kecepatan lari 30 meter putra peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan lari 30 meter.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putra Usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 5,5"	Baik sekali	1	16,7 %
2	5,6"-6,1"	Baik	1	16,7 %
3	6,2"-6,9"	Sedang	4	66,7 %
4	7,0"-8,6"	Kurang	0	0 %
5	8,7"-dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			6	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 30 meter peserta ekstrakurikuler senam putra di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh,

Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (16,7 %) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 1 siswa (16,7%) mempunyai kemampuan kecepatan lari baik, 4 siswa (72,7%) mempunyai kecepatan lari sedang, dan tidak ada siswa dengan kecepatan lari, baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 6,2"-6,9" dengan kategori sedang, maka kecepatan lari peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera Usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 40 Meter

b. Kecepatan Lari 30 Meter Puteri Usia 6-9 Tahun

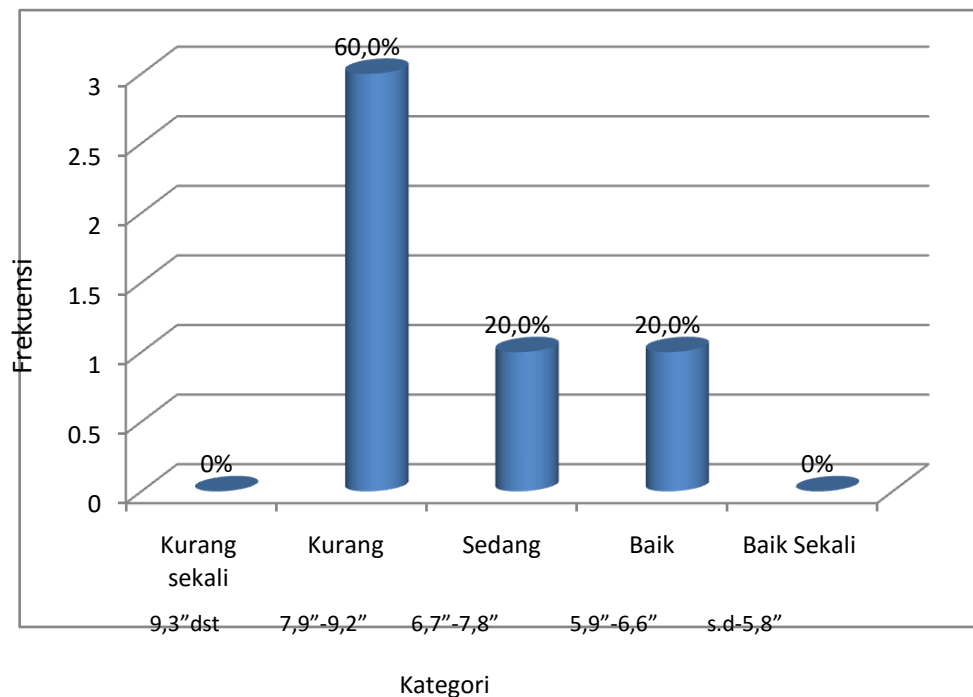
Berikut merupakan distribusi frekuensi kecepatan lari 30 meter puteri peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan lari 30 meter.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 5,8"	Baik sekali	0	0 %
2	5,9"-6,6"	Baik	3	60,0 %
3	6,7"-7,8"	Sedang	2	40,0 %
4	7,9"-9,2"	Kurang	0	0 %
5	9,3"-dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 30 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan lari baik, 2 siswa (40,0%) mempunyai kemampuan kecepatan lari sedang, dan tidak ada siswa dengan kecepatan lari kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 5,9"-6,6" dengan kategori baik, maka kecepatan lari

peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 4. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri Usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 30 Meter.

c. Gantung Siku Tekuk Putera Usia 6-9 Tahun

Data hasil penelitian dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali berdasarkan norma tes kesegaran jasmani berdasarkan jenis kelamin dan usia.

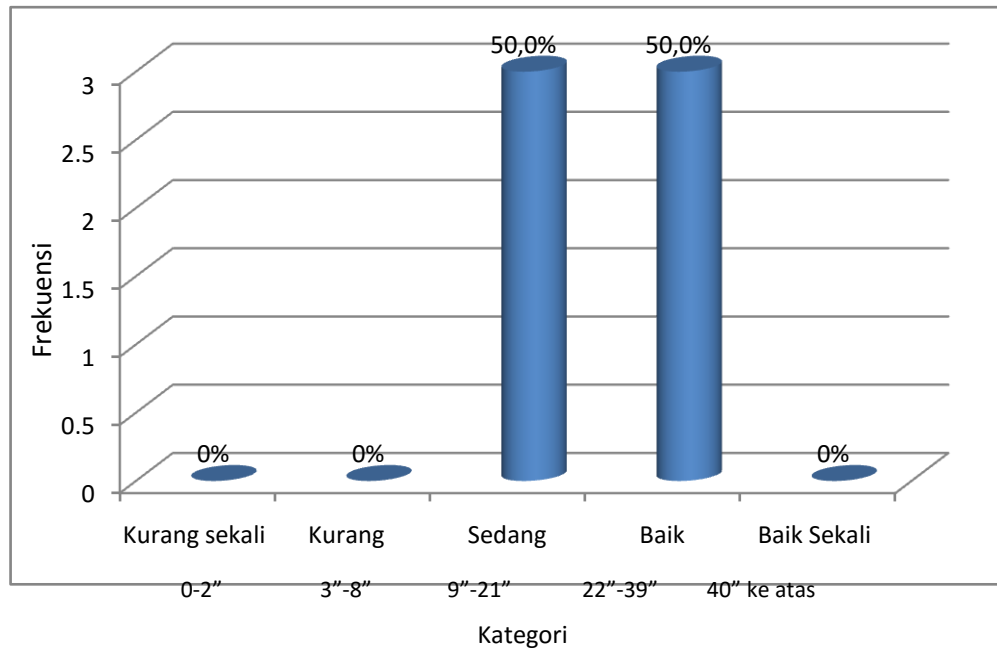
Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes gantung siku tekuk.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	40'' ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	22''-39''	Baik	3	50,0 %
3	9''-21''	Sedang	3	50,0 %
4	3''-8''	Kurang	0	0 %
5	0-2''	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			6	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 3 siswa (50,0 %) mempunyai kemampuan baik, 5 siswa (50,0%) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori baik dan sedang, maka kemampuan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah baik dan sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 5. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

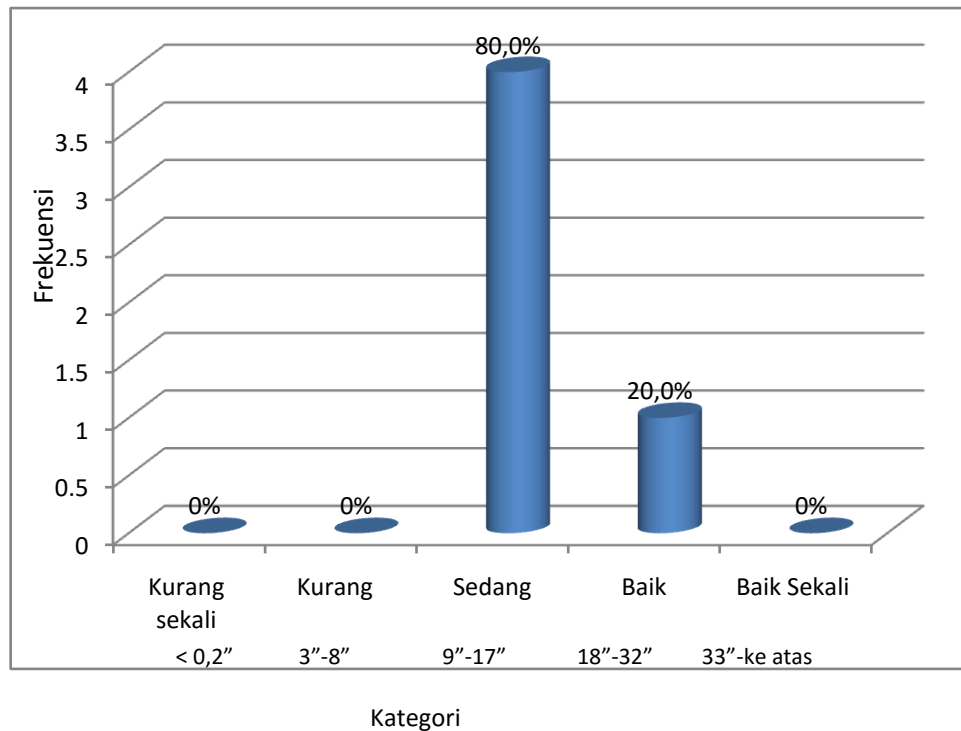
d. Gantung Siku Tekuk Puteri Usia 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam puteri usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes gantung siku tekuk.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	33'' ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	18''-32''	Baik	1	20,0 %
3	9''-17''	Sedang	4	80,0 %
4	3''-8''	Kurang	0	0 %
5	0''-2''	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0 %) mempunyai kemampuan baik, 4 siswa (80,0%) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kemampuan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

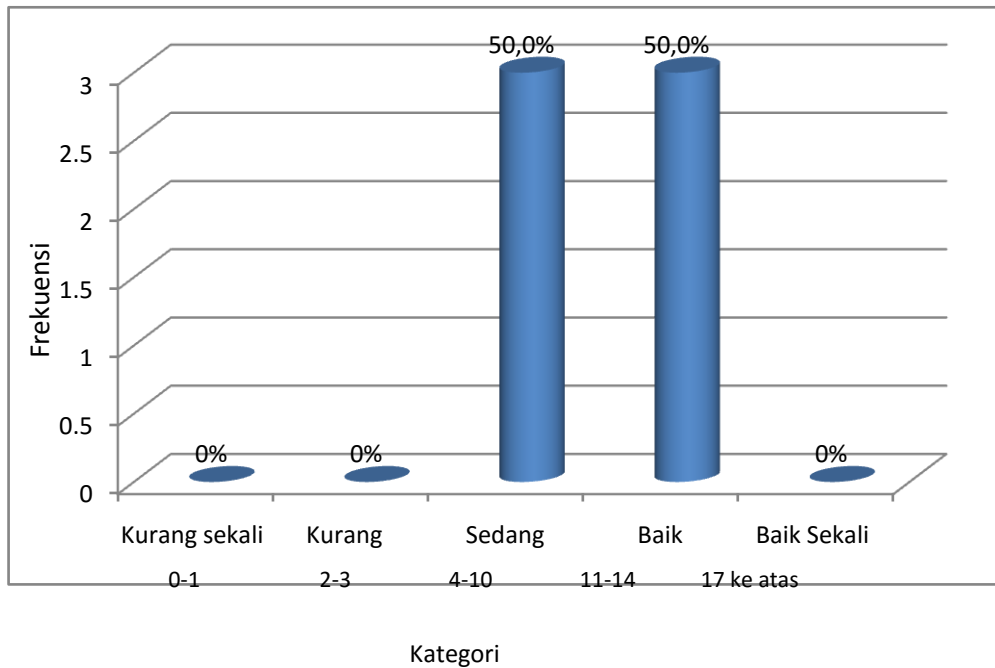
e. Baring Duduk Putera Usia 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes baring duduk.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	13-16	Baik	3	50,0 %
3	7-12	Sedang	3	50,0 %
4	2-6	Kurang	0	0 %
5	0-1	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			6	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 3 siswa (50,0 %) mempunyai kemampuan baik, 3 siswa (50,0%) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori baik dan sedang, maka kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah baik dan sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk.

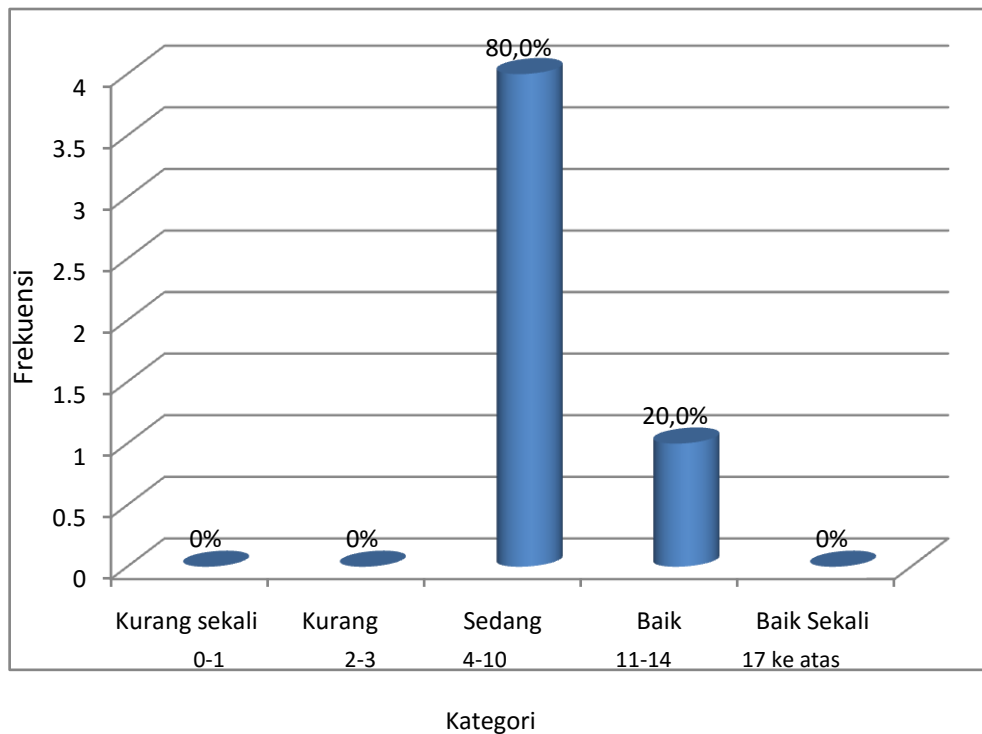
f. Baring Duduk Puteri Usia 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam puteri usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes baring duduk.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	11-14	Baik	1	20,0 %
3	4-10	Sedang	4	80,0 %
4	2-3	Kurang	0	0 %
5	0-1	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0 %) mempunyai kemampuan baik, 4 siswa (80,0%) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

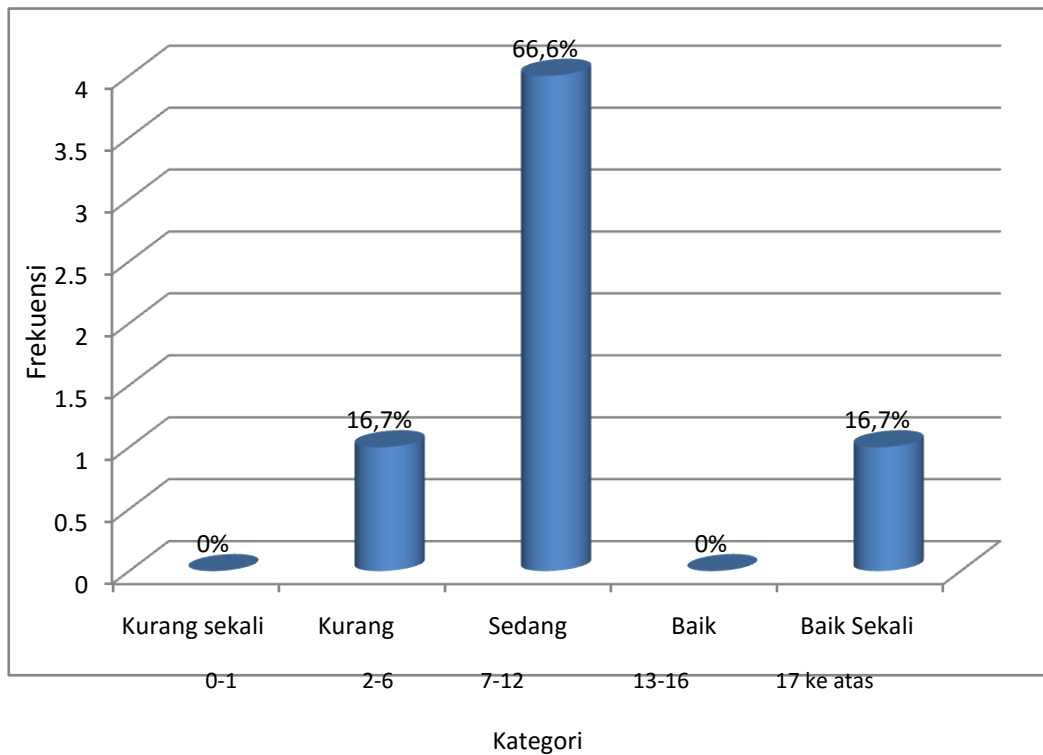
g. Loncat Tegak Putera Usia 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam putera usis 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes loncat tegak.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	38 ke atas	Baik sekali	1	16,7 %
2	30-37	Baik	0	0 %
3	22-29	Sedang	4	66,6 %
4	13-21	Kurang	1	16,7 %
5	12 dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			6	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (16,7%) mempunyai kemampuan baik sekali, 4 siswa (66,6%) mempunyai kemampuan sedang, 1 siswa (16,7%) mempunyai kemampuan kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kemampuan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 9. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak.

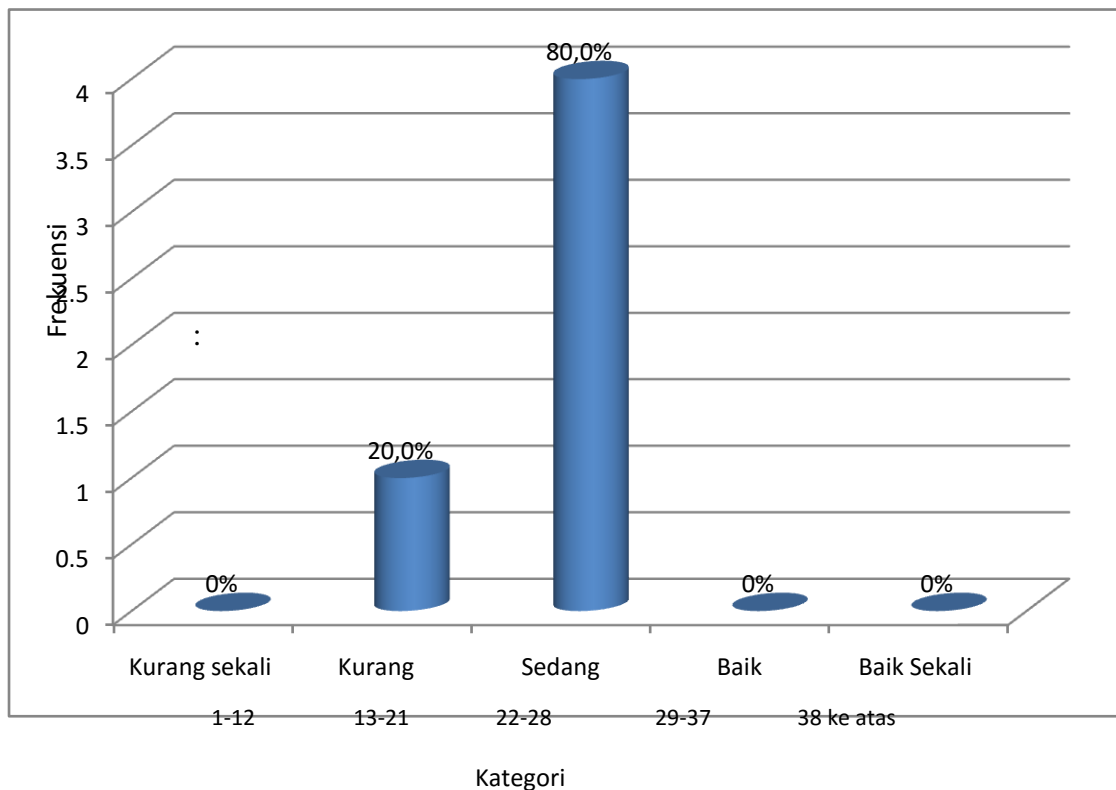
h. Loncat Tegak Puteri Usia 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes loncat tegak.

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	38 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	29-37	Baik	0	0 %
3	22-28	Sedang	4	80,0 %
4	13-21	Kurang	1	20,0 %
5	1-12	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 4 siswa (80,0%) mempunyai kemampuan sedang, 1 siswa (20,0%) mempunyai kemampuan kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 10. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

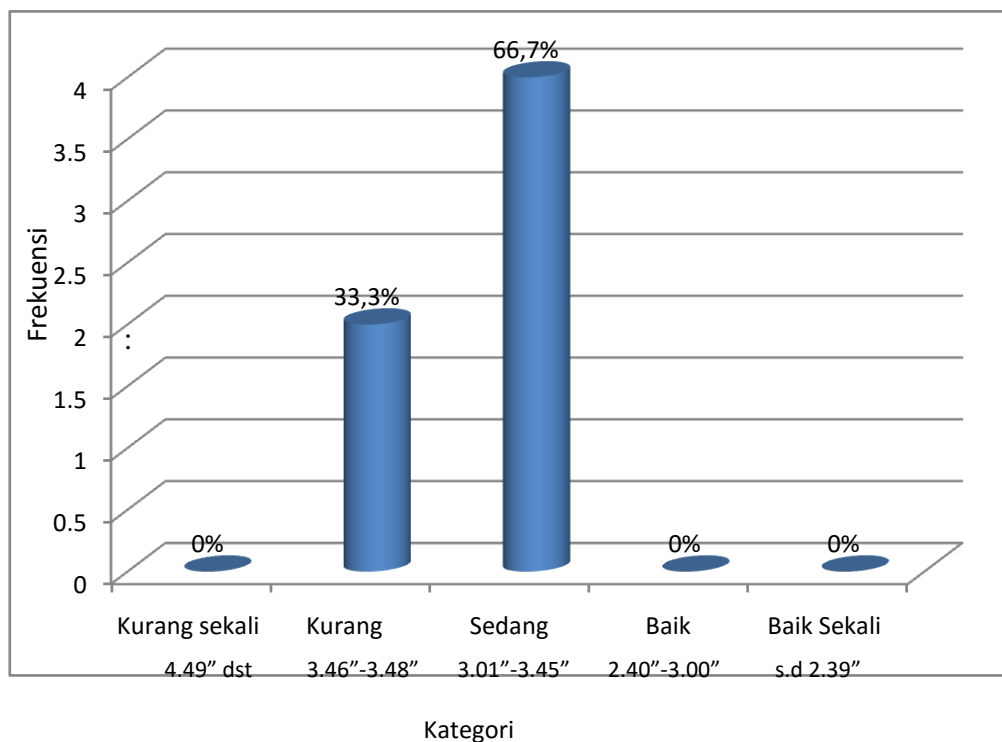
i. Lari 600 Meter Putera 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes lari 600 meter

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 2.53"	Baik sekali	0	0 %
2	2.54"-3.23"	Baik	0	0 %
3	3.24"-4.08"	Sedang	4	66,7 %
4	4.09"-5.03"	Kurang	2	33,3 %
5	5.04" dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			6	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam putera di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 2 siswa (33,3%) mempunyai kecepatan kurang, sebanyak 4 siswa (66,7%) mempunyai kecepatan lari sedang dan tidak ada siswa dengan kecepatan baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam putera usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 11. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

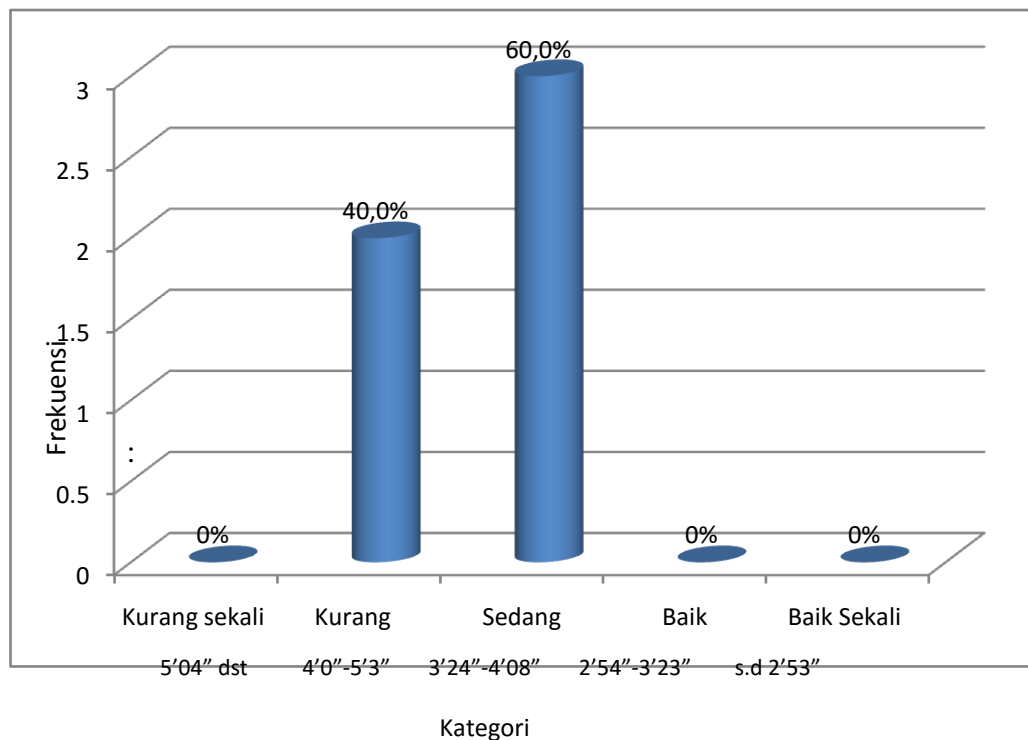
j. Lari 600 Meter Puteri 6-9 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes lari 600 meter.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 2'53"	Baik sekali	0	0 %
2	2'54"-3'23"	Baik	0	0 %
3	3'24"-4'08"	Sedang	3	60,0 %
4	4'0"-5'3"	Kurang	2	40,0 %
5	5'04" dst	Kurang Sekali	0	,0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan sedang, 2 siswa (40,0%) mempunyai kecepatan lari 600 meter kurang, dan tidak ada siswa dengan kecepatan baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

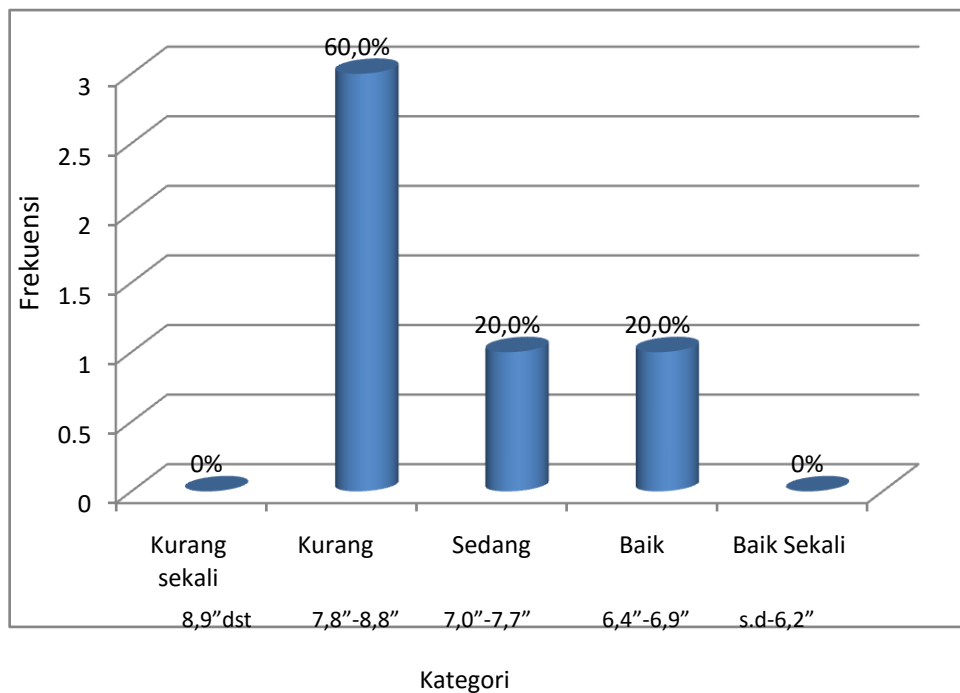
k. Kecepatan Lari 40 Meter Putera Usia 10-12

Berikut merupakan distribusi frekuensi kecepatan lari 40 meter putera peserta eksrakurikuler senam usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan lari 40 meter.

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 40 Meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 6,3"	Baik sekali	0	0 %
2	6,4"-6,9"	Baik	1	20,0 %
3	7,0"-7,7"	Sedang	1	20,0 %
4	7,8"-8,8"	Kurang	3	60,0 %
5	8,9"-dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 40 meter peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0 %) mempunyai kecepatan lari baik, 1 siswa (20,0%) mempunyai kemampuan kecepatan lari sedang, 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan lari kurang, dan tidak ada siswa dengan kecepatan lari baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 7,8"-8,8" dengan kategori kurang, maka kecepatan lari peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 13. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera Usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 40 Meter.

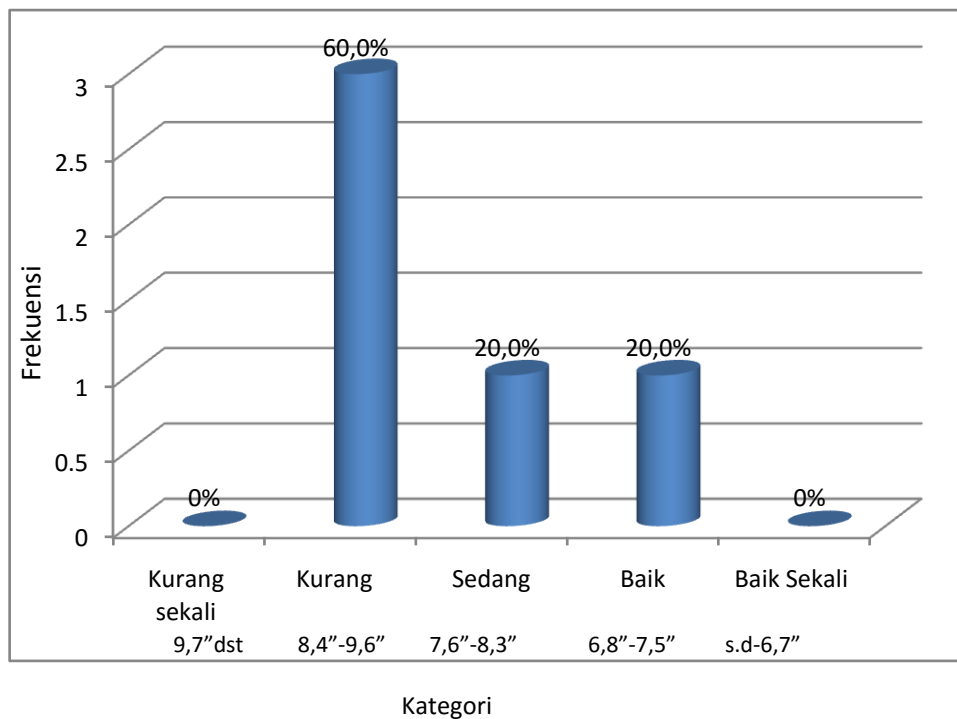
1. Kecepatan Lari 40 Meter Puteri Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi kecepatan lari 40 meter puteri peserta ekstrakurikuler senam usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan lari 40 meter.

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 40 Meter.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 6,7"	Baik sekali	0	0 %
2	6,8"-7,5"	Baik	1	20,0 %
3	7,6"-8,3"	Sedang	1	20,0 %
4	8,4"-9,6"	Kurang	3	60,0 %
5	9,7"-dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 40 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0%) mempunyai kecepatan lari baik, 1 siswa (20,0%) mempunyai kemampuan kecepatan lari sedang, 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan lagi kurang dan tidak ada siswa dengan kecepatan lari kategori baik sekali, dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 8,4"-9,6" dengan kategori kurang, maka kecepatan lari peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 14. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Kecepatan Lari 40 Meter

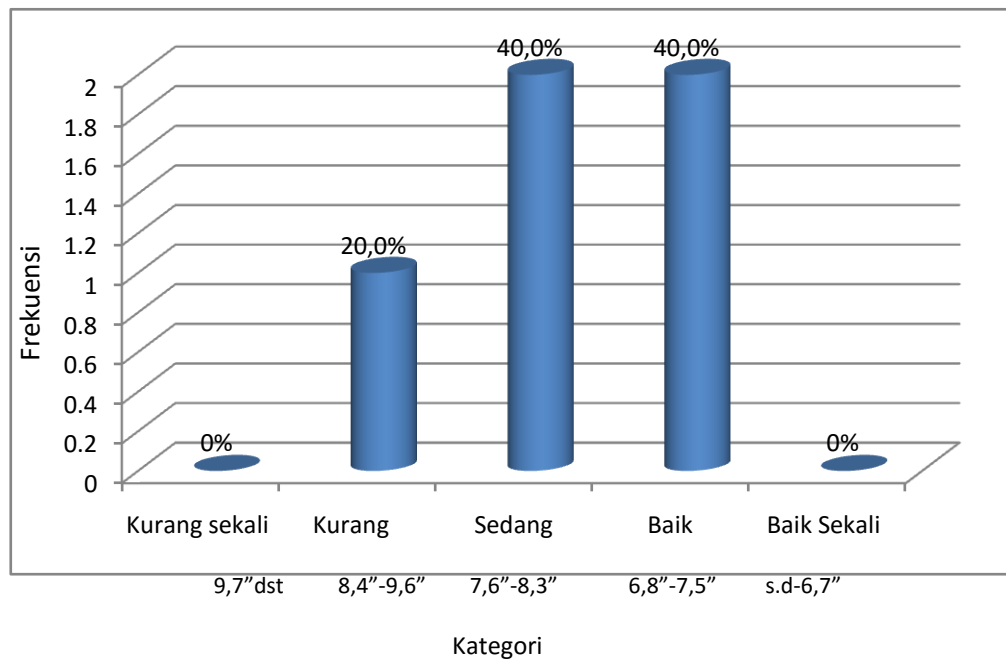
m. Gantung Siku Tekuk Putera Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes gantung siku tekuk.

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	51'' ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	31''-50''	Baik	2	40,0 %
3	15''-30''	Sedang	2	40,0 %
4	5''-14''	Kurang	1	20,0 %
5	4'' dst	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 2 siswa (40,0 %) mempunyai kemampuan baik, 2 siswa (40,0%) mempunyai kemampuan sedang, 1 siswa (20,0%) mempunyai kemampuan kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori baik dan sedang, maka kemampuan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah baik dan sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 15. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

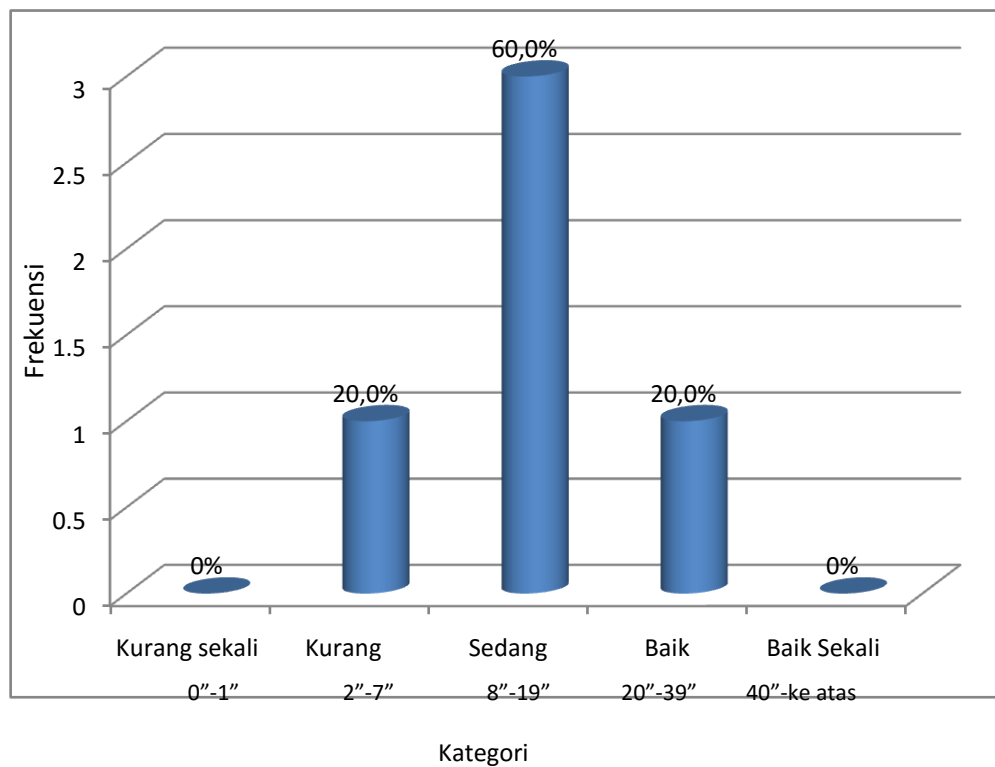
n. Gantung Siku Tekuk Puteri Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes gantung siku tekuk.

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	40'' ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	20''-39''	Baik	1	20,0 %
3	8''-19''	Sedang	3	60,0 %
4	2''-7''	Kurang	1	20,0 %
5	0''-1''	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0 %) mempunyai kemampuan baik, 3 siswa (60,0%) mempunyai kemampuan sedang, 1 siswa (20%) mempunyai kategori kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kemampuan gantung siku tekuk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes kecepatan adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 16. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Gantung Siku Tekuk

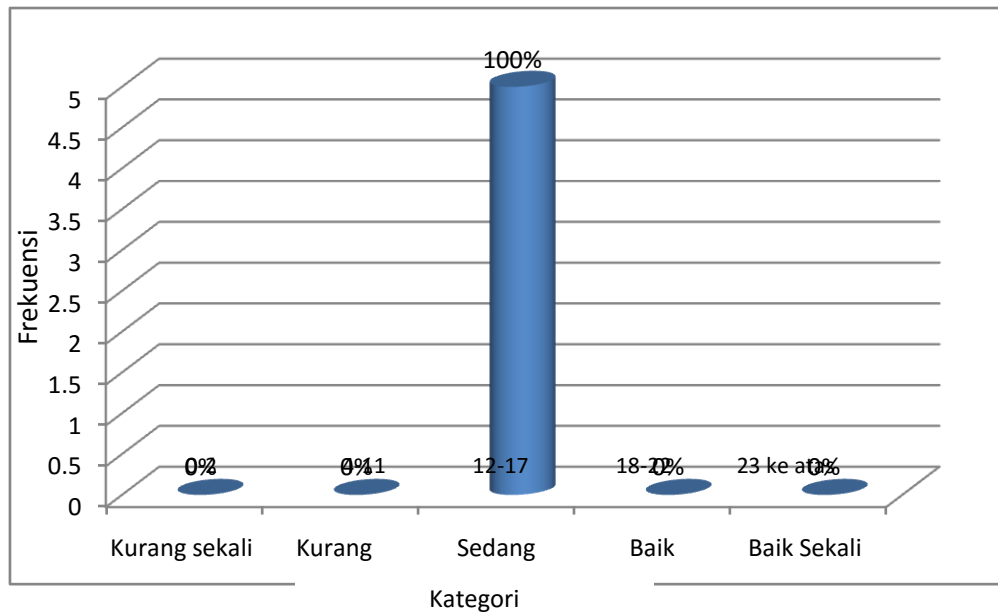
o. Baring Duduk Putera Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam putera usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes baring duduk.

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	23 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	18-22	Baik	0	0 %
3	12-17	Sedang	5	100,0 %
4	4-11	Kurang	0	0 %
5	0-3	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 5 siswa (100 %) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali. Dengan demikian kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 17. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

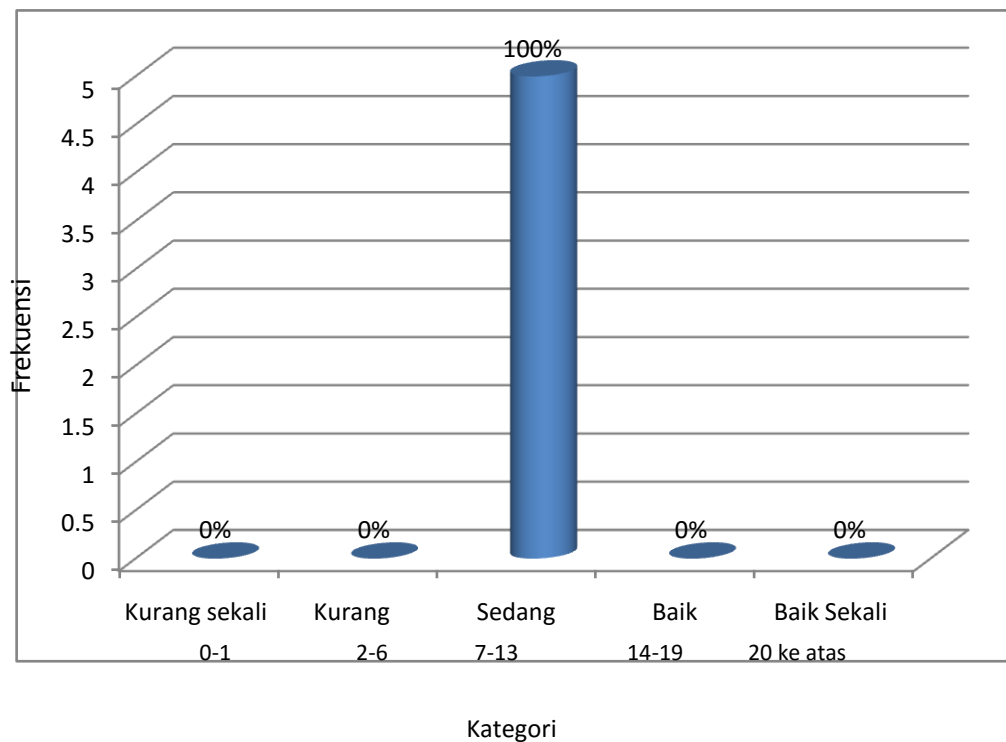
p. Baring Duduk Puteri Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam puteri usia 10-12 di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes baring duduk.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	20 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	14-19	Baik	0	0 %
3	7-12	Sedang	5	100,0 %
4	2-6	Kurang	0	0 %
5	0-1	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 5 siswa (100,0 %) mempunyai kemampuan sedang, dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, baik, kurang dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori sedang, maka kemampuan baring duduk peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 18. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Baring Duduk

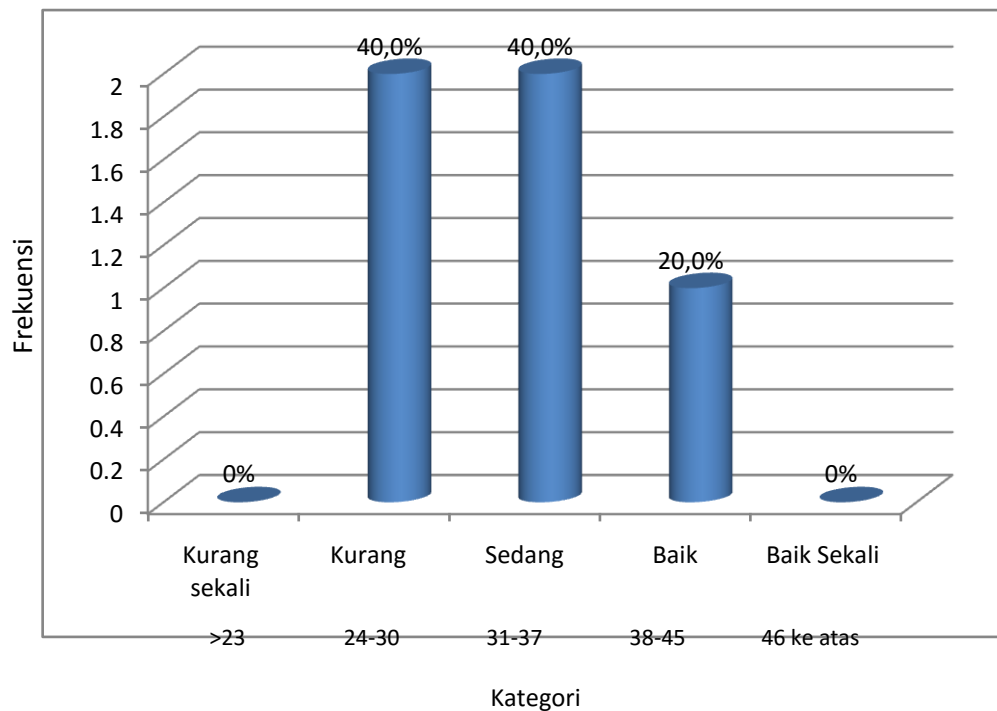
q. Loncat Tegak Putera Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes loncat tegak.

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	23 ke atas	Baik sekali	0	0%
2	18-22	Baik	1	20 %
3	12-17	Sedang	2	40 %
4	4-11	Kurang	2	40 %
5	0-3	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 1 siswa (20,0%) mempunyai kemampuan baik, 2 siswa (40,0%) mempunyai kemampuan sedang, 2 siswa (40,0%) mempunyai kemampuan kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori kurang dan sedang, maka kemampuan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah sedang dan kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 19. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

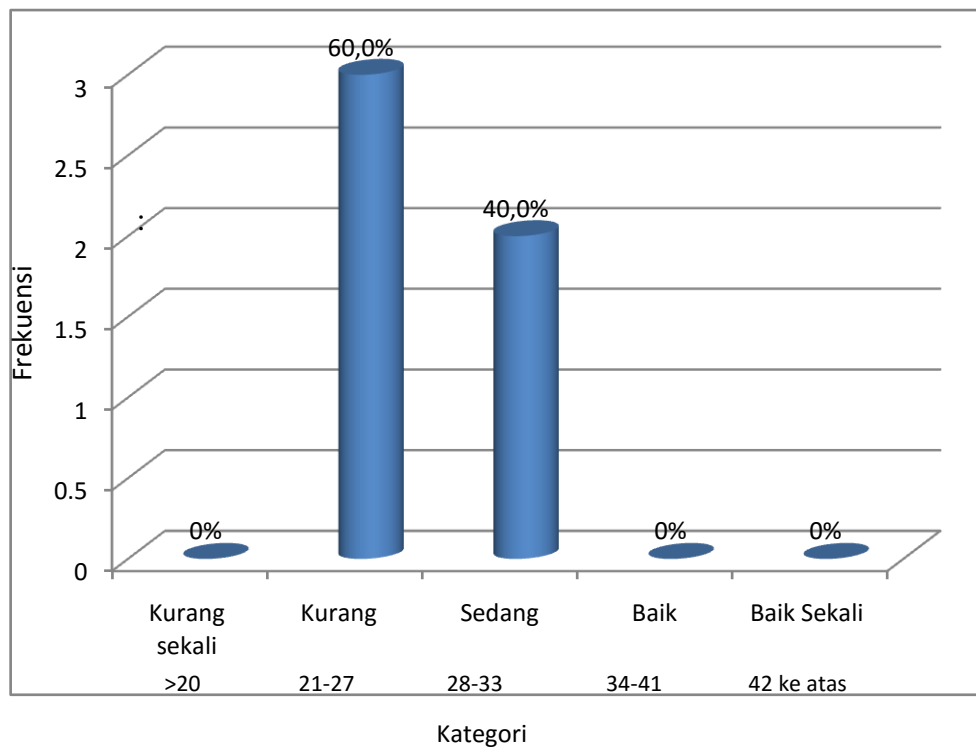
r. Loncat Tegak Puteri Usia 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes loncat tegak.

Tabel 26. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	42 ke atas	Baik sekali	0	0 %
2	34-41	Baik	0	0 %
3	28-33	Sedang	2	40,0 %
4	21-27	Kurang	3	60,0 %
5	> 20	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 2 siswa (40,0%) mempunyai kemampuan sedang, 3 siswa (60%) mempunyai kemampuan kurang dan tidak ada siswa dengan kemampuan baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori kurang , maka kekuatan loncat tegak peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah kurang . Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 20. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Loncat Tegak

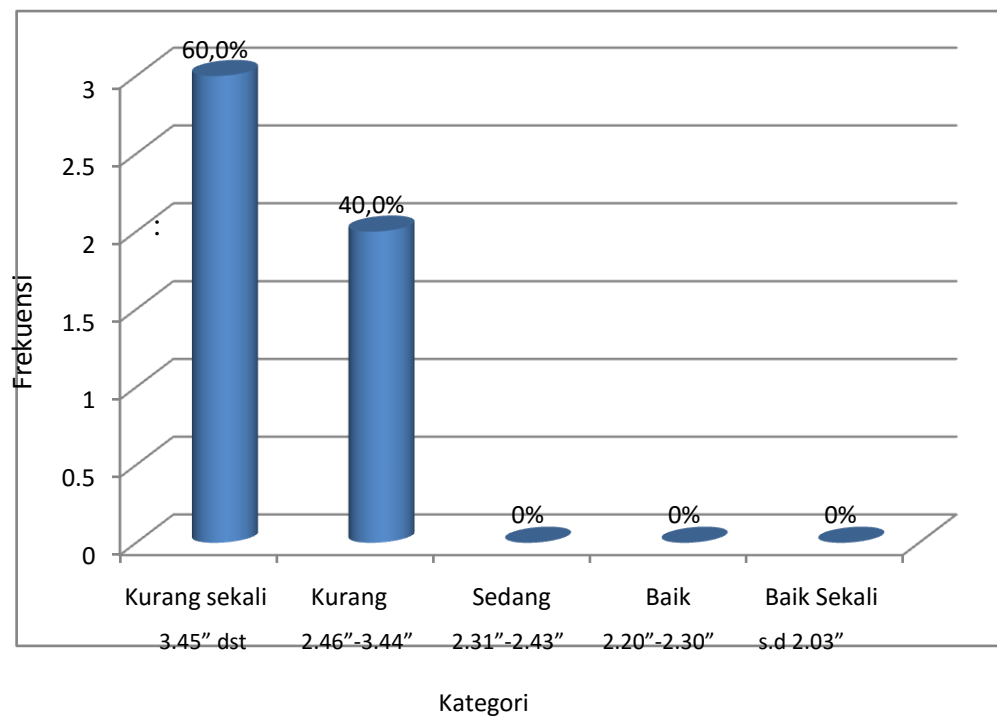
s. Lari 600 Meter Putera 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes lari 600 meter.

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d – 2.03”	Baik sekali	0	0 %
2	2.20”- 2.30”	Baik	0	0 %
3	2.31”-2.45”	Sedang	0	0 %
4	2.46”-3.44”	Kurang	2	40,0 %
5	3.45” dst	Kurang Sekali	3	60,0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 2 siswa (40,0%) mempunyai kecepatan kurang, 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan lari 600 meter kurang sekali dan tidak ada siswa dengan kecepatan baik sekali, baik dan sedang. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori kurang sekali, maka kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam putera usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah kurang sekali. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 21. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Putera Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

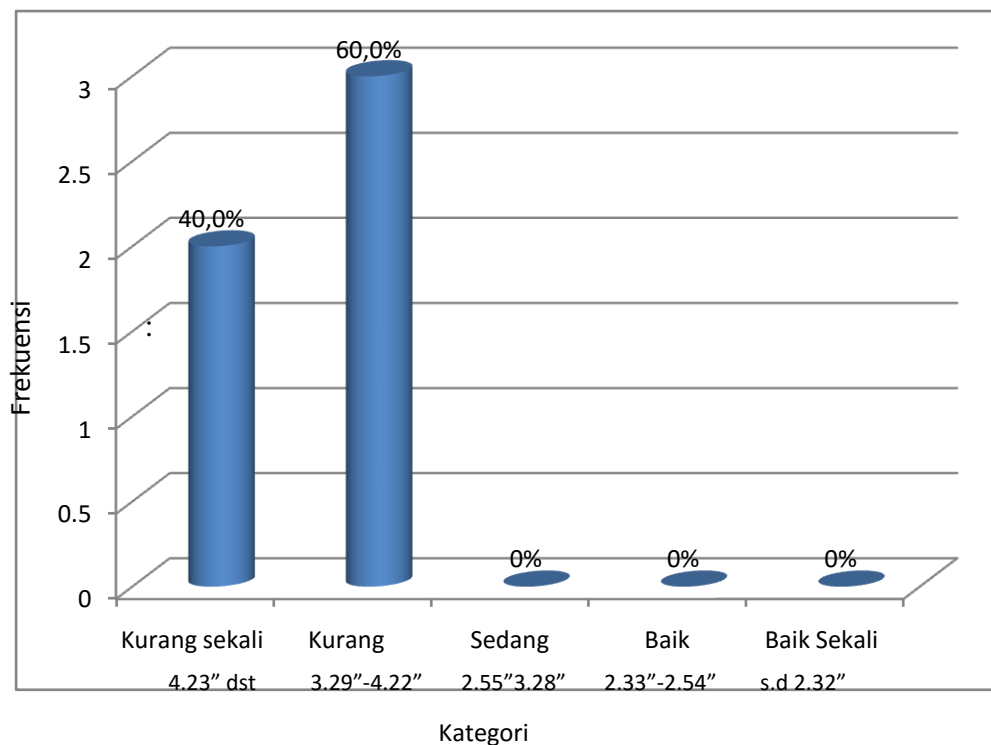
t. Lari 600 Meter Puteri 10-12 Tahun

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta eksrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes lari 600 meter.

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	s.d 2'32"	Baik sekali	0	0 %
2	2.33"-2.54"	Baik	0	0 %
3	2.55"-3.28"	Sedang	0	0 %
4	3.29"-4.22"	Kurang	3	60,0 %
5	4.23 dst	Kurang Sekali	2	40,0 %
Jumlah			5	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes sebanyak 3 siswa (60,0%) mempunyai kecepatan kurang, 2 siswa (40,0%) mempunyai kecepatan lari 600 meter kurang sekali dan tidak ada siswa dengan kecepatan baik sekali, baik dan sedang. Frekuensi terbanyak terletak pada interval kategori kurang, maka kecepatan lari 600 meter peserta ekstrakurikuler senam puteri usia 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar tes adalah kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat dalam gambar histogram sebagai berikut :



Gambar 22. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstra kurikuler Senam Puteri Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo berdasar Tes Lari 600 meter

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 6-9 tahun di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu 8 siswa (72,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng,

Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam untuk umur 10-12 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang , dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10-13 yaitu 6 siswa (60,0%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori kurang.

Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran Jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar.

Berdasarkan hasil penelitian masih ada beberapa komponen pendukung kesegaran jasmani yang masih berada pada kategori kurang dan sangat kurang yaitu kecepatan lari . Hal perlu ditingkatkan melalui latihan dan olahraga. Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang

secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Perkembangan kesegaran jasmani anak usia Sekolah Dasar akan terus berkembang seiring dengan perkembangan usianya. Ciri dan karakteristik anak usia ini akan terus berlangsung sampai anak mencapai usia remaja dimana karakteristik anak akan terus berkembang. Pemahaman tentang karakteristik anak sangat penting dikuasai baik oleh orangtua maupun oleh guru. Hal ini berfungsi untuk memudahkan dalam mendidik anak sesuai dengan karakteristik usia perkembangannya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi; makanan, olahraga atau latihan, dan istirahat yang cukup.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 6-9 tahun yang berjumlah 11 siswa di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo sebanyak 1 siswa (9,1 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 8 siswa (72,7%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 2 siswa (18,2 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu 8 siswa (72,7%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam usia 6-9 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam untuk umur 10-12 yang berjumlah 10 siswa di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo sebanyak 4 siswa (40,0 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 6 siswa (60,0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa (0 %) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, baik dan kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10-13 yaitu 6 siswa (60,0%), maka dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler senam umur 10-12 tahun di SD Negeri Wareng, Kecamatan Butuh, Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada pada kategori kurang

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kesegaran peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo Jawa Tengah, hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk pihak-pihak terkait yaitu pembina/pelatih dan peserta ekstrakurikuler yaitu :

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi dalam hal informasi yaitu dapat diketahuinya tingkat kesegaran peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo Jawa Tengah.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai motivasi dan evaluasi bagi pembina/pelatih untuk terus meningkatkan kebugaran peserta ekstrakurikuler senam dan untuk peserta dapat dijadikan sebagai acuan serta motivasi untuk terus meningkatkan kesegarannya agar prestasi yang diraih semakin maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Keterbatasan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Peneliti tidak mengecek terlebih dahulu kesiapan peserta sebelum melakukan tes, baik secara fisik maupun psikis.
2. Peneliti tidak dapat mengetahui aktivitas apa saja yang dilakukan peserta sebelum melaksanakan tes.
3. Peneliti belum dapat mengkondisikan dan memonitoring peserta tes secara

maksimal.

4. Peneliti salah teknis dalam pembuatan lapangan / lintasan lari 600 meter.
5. Peneliti dalam pelaksanaan tes tidak dibantu oleh ahlinya.
6. Tidak terdapat bukti tera stopwatt yang ditera oleh badan metrologi.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan demi peningkatan kesegaran peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler senam tahun 2017 di SD Negeri Wareng Butuh Kabupaten Purworejo Jawa Tengah agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sehingga tingkat kebugarannya semakin meningkat.
2. Bagi pembina/pelatih agar hasil penelitian ini dijadikan tolok ukur untuk menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2001), *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Mendikdasmen Kerjasama Dirjen Olahraga.
- Abdul Kadir Ateng, (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Akros Abidin. (2000). *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Erlangga
- Andini Dwi Intani. (2009). *Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Bolabasket di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdoellah dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). *Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2000) *Pedoman dan Model Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2010), *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004), *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Edi Budimulyanto. (2015), *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY.
- LiestiuFaroh Jatminingtyas. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Gamabarsari Kemangkong Purbalingga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih. (2007). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- M. Husni Thamrin. (2005). *Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman. Majalah Olahraga Ilmiah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Sayuti Sahara. (2004). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikti Bagian Proyek Tenaga Kependidikan.
- Yandi Hidayat. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yunita Hendrawati. (2008). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Putri yang Mengikuti UKM Futsal UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 262/UN.34.16/PP/2017.

29 Mei 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SD Negeri Wareng

Lugurejo, Butuh, Purworejo, Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Amirul Yahya.
NIM : 15604227018.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Dra. Sri Mawarti M.Pd.
NIP : 195906071987032001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri Wareng.
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Senam di SD Negeri Wareng Butuh Purworejo Tahun Pelajaran 2016/2017.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAs.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Wareng



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
UPT DIKPORA KECAMATAN BUTUH
SD NEGERI WARENG**

Alamat : Desa Wareng Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. KP: 54264

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/17/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Wareng. Kecamatan Butuh. Kabupaten Purworejo, menerangkan bahwa :

Nama : AMIRUL YAHYA
NIM : 15604227018
Program studi : SI PGSD PENJAS (PKS)
Instansi / Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat Instansi : JL. COLOMBO NO 2 YOGYAKARTA
Alamat Rumah : DS TANGKISAN RT 02 RW 02, BAYAN. PURWOREJO

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Wareng pada tanggal 20 mei 2017. Dengan Judul Penelitian TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER SENAM DI SD NEGERI WARENG TAHUN AJARAN 2016/2017. Demikian surat keterangan ini dipergunakan sebagai mana mestinya

Butuh, 3 Juni 2017
Kepala Sekolah



MUCHIROH MARSUSI, S.Pd.SD
NIP 19641014 198608 2 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Ban Ukur



PEMERINTAH KOTA MAGELANG
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
Jalan Jenderal Sudirman No. 285, Telp / Faks (0293) 310489 MAGELANG - 56101

SURAT KETERANGAN PENGUJIAN

Nomor : 510.63 / 147 / 256

No. Order = $\frac{BN - 01}{13 - 06 - 2017}$

Pesawat yang diuji : 1 (satu) buah Ban Ukur
Merek / Type / No. Seri : TRINITY / - / -
Buatan : -
Kapasitas / Daya Baca : 30 m / 1 mm
Pemilik : AMIRUL YAHYA
Alamat : Desa Tangkisan, Bayan, Kab. Purworejo
Diuji oleh : UPT METROLOGI KOTA MAGELANG
Petugas : Salim Ashuri, ST / NIP 19630116 198803 1 004
Tanggal Pengujian : 14 Juni 2017
Metoda : Perbandingan langsung dengan standar
Hasil : Disahkan pada Tera Ulang Tahun 2017 berdasarkan
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1981
tentang Metrologi Legal.

Magelang, 15 Juni 2017

Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan
Kota Magelang


Drs. JOKO BUDIYONO, MM
Pemimpin Utama Muda
NIP. 19630205 198503 1 018

CATATAN :

1. Surat Keterangan Pengujian ini berlaku sampai dengan **14 Juni 2018**.
2. Salinan Surat Keterangan ini tidak berlaku tanpa pengesahan dari Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Magelang.

Halaman : 1 dari 2

Lampiran Surat Keterangan Pengujian

Nomor : 510.63 / 147 / 256

METODE STANDAR

Metode : Syarat Teknis Alat Ukur Panjang

Standar : Komparator 1 m

DATA HASIL PENGUJIAN

No	Penunjukan Alat (m)	Penunjukan Standar (m)
1	10	10
2	20	20
3	30	30

Kepala UPT Metrologi,



Tri Handoyo, ST

NIP 19651219 198512 1 001

Halaman : 2 dari 2

Lampiran 4. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 6-9 Tahun Putera dan Puteri

TABEL NILAI

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

UNTUK ANAK UMUR 6-9 TAHUN PUTERA

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TUBUH	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-5,5"	40" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	sd-2.39"	5
4	5,6"-6,1"	22"-39"	13-16	30-37	2.40"-3.00"	4
3	6,2"-6,9"	9"-21"	7-12	22-29	3.01"-3.45"	3
2	7,0"-8,6"	3"-8"	2-6	13-21	3.46"-4.48"	2
1	8,7-dst	0-2"	0-1	12 dst	4.49"-dst	1

TABEL NILAI

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

UNTUK ANAK UMUR 6-9 TAHUN PUTERI

NILAI	LARI 30 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-5,8"	33" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	sd-2'53"	5
4	5,9"-6,6"	18"-32"	11-14	29-37	2.54"-3.23"	4
3	6,7"-7,8"	9"-17"	4-10	22-28	3.24"-4.00"	3
2	7,9"-9,2"	3"-8"	2-3	13-21	4.01"-5.03"	2
1	9,3-dst	0-2"	0-1	12 dst	5.04"-dst	1

Lampiran 5. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10-12 Tahun Putera dan Puteri

TABEL NILAI

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN PUTERA

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-6,3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	sd-2.19"	5
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2.20"-2.30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2.31"-2.45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2.46"-3.44"	2
1	8,9-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"-dst	1

TABEL NILAI

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA

UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN PUTERI

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 600 METER	NILAI
5	Sd-6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	sd-2.32"	5
4	6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2.33"-2.54"	4
3	7,4"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2.55"-3.28"	3
2	8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3.29"-4.22"	2
1	9,7-dst	0-1"	0-1	20 dst	4.23"-dst	1

Lampiran 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK

ANAK UMUR 6-9 TAHUN DAN 10-12 TAHUN PUTERA DAN PUTERI

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Lampiran 7. Daftar nama dan umur peserta ekstrakurikuler senam

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur			L/P
			Tahun	Bulan	Hari	
1	Muhammad Reyhan	20 Desember 2008	8 Tahun	5 Bulan	0 Hari	L
2	Dimas Dwi Ari P	27 Juli 2008	8 Tahun	9 Bulan	28 Hari	L
3	Muhammad Iqbal	07 Juli 2009	7 Tahun	10 Bulan	17 Hari	L
4	Bagas Tirta Yuda	08 Desember 2008	8 Tahun	5 Bulan	12 Hari	L
5	Muhamad Latif K	24 Oktober 2008	8 Tahun	6 Bulan	27 Hari	L
6	Vadhil Akram	07 Juni 2009	7 Tahun	7 Bulan	13 Hari	L
7	Eva Sulistiyoningsih	05 Maret 2008	9 Tahun	2 Bulan	15 Hari	P
8	Istiqomah Wahyuni	23 Februari 2008	9 Tahun	2 Bulan	27 Hari	P
9	Asmi Nadila Aryani	01 Januari 2009	8 Tahun	4 Bulan	19 Hari	P
10	Khoirun Nisa	13 Januari 2009	8 Tahun	4 Bulan	7 Hari	P
11	Maya Auliya	28 Januari 2009	8 Tahun	3 bulan	22 Hari	P
12	Ahmad Farih Sima	25 September 2007	9 Tahun	7 Bulan	25 Hari	L
13	Bima Putra	18 Maret 2007	10 Tahun	2 Bulan	02 Hari	L
14	Kholifin Bayu Satrio	03 Juli 2006	10 Tahun	10 Bulan	17 Hari	L
15	Cahyo Wibowo	30 Juli 2007	9 Tahun	9 Bulan	21 Hari	L
16	Rama Wahyu A	19 September 2007	9 Tahun	8 Bulan	01 Hari	L
17	Rizki Maulida	01 Desember 2006	10 Tahun	6 Bulan	19 Hari	P
18	Frinand Nevta S.A	13 Agustus 2007	9 Tahun	9 Bulan	7 Hari	P
19	Melvine Jasmine	04 Juni 2006	10 Tahun	11 Bulan	16 Hari	P
20	Nisa Umami	01 Oktober 2006	10 Tahun	7 Bulan	19 Hari	P
21	Tyas Kusuma	10 Mei 2006	11 Tahun	0 Bulan	10 Hari	P

Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler senam

HASIL TOTAL TES TKJI

NO	NAMA	SPRINT	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP	600 METER	TOTAL	KATEGORI
1	Sampel 1 Pa	3	3	4	3	3	16	S
2	Sampel 2 Pa	5	4	4	5	3	21	B
3	Sampel 3 Pa	3	3	4	3	2	15	S
4	Sampel 4 Pa	3	4	3	3	3	16	S
5	Sampel 5 Pa	4	4	3	3	3	17	S
6	Sampel 6 Pa	3	3	3	2	2	13	K
7	Sampel 7 Pi	3	3	3	3	2	14	S
8	Sampel 8 Pi	4	3	4	2	2	15	S
9	Sampel 9 Pi	4	3	3	3	3	16	S
10	Sampel 10 Pi	3	3	3	3	3	15	S
11	Sampel 11 Pi	4	4	3	3	3	17	S
12	Sampel 12 Pa	2	2	3	2	1	10	K
13	Sampel 13 Pa	2	3	3	2	1	11	K
14	Sampel 14 Pa	4	4	3	3	2	16	S
15	Sampel 15 Pa	2	3	3	3	2	13	S
16	Sampel 16 Pa	3	4	3	4	1	15	S
17	Sampel 17 Pi	2	3	3	2	1	11	K
18	Sampel 18 Pi	2	2	3	2	1	10	K
19	Sampel 19 Pi	2	3	3	3	1	12	K
20	Sampel 20 Pi	3	4	3	2	2	14	S
21	Sampel 21 Pi	4	3	3	3	2	15	S

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 14. Siswa diberikan pengarahan tatacara pelaksanaan Tes TKJI .



Gambar 15. Siswa melakukan tes TKJI lari *sprint* 30 meter dan 40 meter.



Gambar 16. Siswa melakukan tes TKJI baring duduk 30 detik



Gambar 17. Siswa melakukan tes TKJI *vertical jump*